№15 (465) июль–август 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Вишнёвые листья успокоят зубную боль

У ребёнка диабет: жалко пальчик колоть!

Не бойтесь плакать от души

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Все вокруг твердят, что пора жениться...

Татуировка хной может быть опасной

Дерматологи предостерегают: после нанесения временной татуировки черной хной подростки и дети обращаются за помощью с химическими ожогами.

Натуральная хна имеет болотно-зеленый цвет. Делают ее из высушенных листьев лавсонии. Временная татуировка натуральной хной будет радовать владельца не более 2 недель, потом рисунок начинает тускнеть. Удалить такое тату раньше, чем закончится процесс обновления верхних слоев эпидермиса, вряд ли удастся. Однако ускорить этот процесс можно с помощью нехитрых способов: принять ванну, посетить сауну, использовать различные пилинги и скрабы для кожи. Тусклый след от татуировки натуральной хной скоро полностью исчезнет.

Черная хна — красящий состав на основе натуральной хны с добавлением синтетических компонентов. Чтобы добиться насыщенного цвета, недобросовестные мастера салонов или пляжные художники добавляют в растительный краситель химические вещества. Это повышает риск развития аллергических реакций, астмы, рака мочевого пузыря и опухолей печени. Чтобы сделать рисунок более контрастным, в хну добавляют токсичный химикат урзол. После нанесения рисунка на кожу могут появиться волдыри, ожоги, раны, а также аллергия на черную одежду, некоторые косметические средства.

Поэтому перед тем как наносить восхищающее воображение временное тату хной на кожу себе или ребенку, хорошенько подумайте, а стоит ли рисковать?

ЕСЛИ ВАШ МУЖЧИНА НЕ ПРОПУСКАЕТ НИ ОДНОЙ ЮБКИ, ОТПРАВЬТЕ ЕГО В ШОТЛАНДИЮ... ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ.

Знаете ли вы, что...

● Повышенный риск заболевания гипертонией у пожилых мужчин связан с плохим сном. Те, кто проводит мало времени в состоянии глубокого сна, подвержены этой болезни на 83% больше, чем те, кто спит глубоким сном.

● Просмотр кинофильмов заставляет людей пить больше алкоголя, пришли к выводу ученые. Даже когда алкоголь в картинах преподносится в отрицательном качестве, мужчины проявляют желание выпить что-нибудь крепкое.

● Проблемы с кишечником могут вызвать болезнь Паркинсона. Мозг и желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) «переговариваются». При стрессе возникает расстройство желудка. А при проблемах с ЖКТ могут развиться заболевания мозга.

Новости

В США создают уникальный речевой имплантат для людей, которые лишились речи. Чудо техники призвано улавливать мысль и трансформировать ее в звук. Его ждут те, кто получил черепно-мозговые травмы и повреждения спинного мозга, а также парализованные люди.

ВОСЕМЬ лет назад в России впервые пересадили легкие человеку. Больная, врач по профессии, сейчас чувствует себя хорошо, продолжает трудиться. Такие операции проводились и в последующие годы.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые разработали капсулу для лечения запоров. Вибрируя, она движется по пищеварительному тракту, продвигая его содержимое, в течение 6-8 часов после проглатывания. Пациенты принимают капсулу 2 раза в неделю.

ИЗОБРЕТЕН новый клапан сердца, который не требует открытой операции. Врачи в США недавно имплантировали такое устройство первому пациенту. Оно направляется к сердцу вместе с катетером, который вставляется в артерию в паху. На месте искусственный клапан берет на себя функцию больного клапана.

В ИЗРАИЛЕ молодежи до 18 лет запретили посещать солярий. Исследования показали: даже недолгое пребывание молодого человека в солярии ведет к преждевременному старению кожи, раку кожи и к катаракте.

СКОРО появятся таблетки, которые будут избавлять людей от плохих воспоминаний. Российские ученые обнаружили, что препарат, который используется для лечения рассеянного склероза, способен стирать из памяти неприятные воспоминания. Это облегчит жизнь страдающим посттравматическим стрессом, фобиями и расстройствами пищевого поведения.

■ УМНАЯ ЖЕНЩИНА ВСЕГДА ОТПУСТИТ ПОГУЛЯТЬ СВОЕГО МУЖА, А МУДРАЯ — ЕЩЕ И С СОБАКОЙ.

■ ПОДАРИТЕ ТЕЩЕ ХОМЯЧКА — ПУСТЬ ДРУГ НА ДРУГА ЩЕКИ РАЗДУВАЮТ!

■ ВСЯ ЖИЗНЬ — ТЕАТР, А ЛЮДИ В НЕМ ХОТЯТ АНТРАКТ И ВЫПИТЬ КОНЬЯЧКА В БУФЕТЕ.

Сезонная проблема — *Будь начеку!*

Пить и ещё раз пить

ЖАРКАЯ ПОГОДА — ВРЕМЯ ДЛЯ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ. КОНСУЛЬТИРУЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА ПОРЕЕВА.

Препараты от поноса — не лучший вариант

Первые признаки отравления: нет рвоты, послабление стула 1-2 раза, температура нормальная — с этим можно справиться самому. Принимать препараты «от поноса» — не самый лучший вариант. Пить и еще раз пить — вот что нужно обезвоженному организму! Старайтесь выпивать 2-3 л жидкости в день: обычную воду и некрепкий подслащенный чай. Восстановить водно-солевой баланс поможет специальный раствор — разведите 1 ст. ложку соли в стакане кипяченой воды и пейте небольшими глотками. Можно воспользоваться и готовым препаратом «Регидрон».

Если организм не принимает сразу много жидкости, можно выпивать по 1-2 ст. ложки каждые 15 минут. А сорбенты помогут вывести из кишечника токсины. Эти препараты выпускаются в таблетках, например, активированный уголь нужно принимать из расчета 1 таблетка на 10 кг веса.

Спустя 2-6 часов

Обычно через 2-3 часа становится легче. Если этого не происходит, возможно, причина неважного самочувствия серьезней, чем вы думали. Важный помощник при кишечном отравлении — голод. Хорошо бы продержаться без еды 6-8 часов. За это время организм очистится от вредных веществ. Все, что можно себе позволить, — это отварной рис без соли или сухарики с теплым сладким чаем.

Чтобы восстановить водно-солевой баланс, разведите 1 ст. ложку соли в стакане кипяченой воды и пейте небольшими глотками.

Через сутки

Начинаем есть, но маленькими порциями и часто — каждые 2-3 часа. Жидкая рисовая и овсяная каши на воде, легкие овощные бульоны без самих овощей — вот и весь выбор на первое время. Следующий шаг — лапша на бульоне из куриной грудки, вареный картофель, кисломолочные продукты. Через день-два можно вводить молочные каши, тушеные мясные и овощные блюда, яйца. Жареное, маринованное, острое и соленое — только когда полностью выздоровеете. При самом лучшем раскладе не стоит употреблять их раньше чем через 3-5 дней с момента отравления. Такие же рекомендации для сырых овощей, фруктов, соков.

Не навреди

* Если под рукой нет аптечных препаратов, протирайте кожу кубиками льда или делайте компрессы, смачивая салфетку в прохладной воде или молоке. Можно взять листья капусты, ломтики огурца, сырого картофеля или яблока — это успокоит боль.

* Вечером примите ванну, добавив в воду четверть стакана крахмала.

* Налегайте на фрукты и овощи оранжевого и красного цвета — они помогут быстрее восстановиться после солнечной травмы. И пейте как можно больше жидкости (чай, сок, морс). Влага активно испаряется через обожженную кожу — ее потери надо восполнять.

Солнце кожу обожгло

Не убереглись? Кожа покраснела? К ней больно прикоснуться? Это симптомы солнечного ожога.

ЗАГОРАЯ, ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ НАЖИМАЙТЕ ПАЛЬЦЕМ НА КОЖУ: ЕСЛИ ОСТАЕТСЯ БЕЛЫЙ ОТПЕЧАТОК, НЕМЕДЛЕННО В ТЕНЬ. СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРЕКРАТИТЬ.

На ладонь посмотри

ПО РУКАМ МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ, КАКИЕ БОЛЕЗНИ ВАМ МОГУТ ГРОЗИТЬ В БУДУЩЕМ.

*** Чем шире ладонь, тем крепче здоровье.** Однако люди с широкими ладонями и короткими пальцами склонны к нарушениям в системе кровообращения, прежде всего к повышению кровяного давления.

*** Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей** обычно бывают у людей, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

*** У обладателей маленьких кистей** слишком восприимчивая вегетативная нервная система: их «фирменные» заболевания — бронхиальная астма, воспаление прямой кишки, гипотония.

*** Люди с мясистыми ладонями** чаще всего имеют проблемы с кровообращением: у них снижен обмен веществ, возможна гипофункция щитовидной железы.

Намотай на ус

Питерские кардиологи утверждают: статины не влияют на память и внимание. Люди с ишемической болезнью сердца часто жалуются на то, что на фоне лечения статинами у них ухудшается память и внимание, нарушается реакция и способность быстро принимать решения. Так вот, в ходе исследования выяснилось: эти лекарства ни в чем не виноваты. Все дело в преклонном возрасте, нехватке денег или перенесенном инсульте.

Шприц-убийца

Кошмарики

В СТОЛИЦЕ УКРАИНЫ НЕ МОГУТ ПРИПОМНИТЬ СЛУЧАЯ, ЧТОБЫ УБИЙСТВО СОВЕРШАЛИ ТАКИМ СПОСОБОМ.

Недавно на станции метро в Киеве загадочно умер 40-летний Геннадий Д. Когда он подошел к турникетам, ему стало плохо — потерял сознание и упал. Пассажиры, которые пытались оказать ему первую помощь, нашли в спине иголку от шприца.

Погибший Геннадий родом из Луганска, но давно живет в Киеве, заведовал кафедрой филологии в одном из столичных вузов, преподавал английский язык. В злополучное утро возвращался в Киев поездом из родного города. Он часто ездил домой, помогал маме. Это был добрейший человек, умный, воспитанный. Когда-то долго стажировался в Америке. И никогда не жаловался на здоровье. Знакомые говорят, что судился за квартиру.

В столице Украины не могут припомнить случая, чтобы убийство совершали таким способом. Были слухи о людях, которые бегают со шприцами. Токсикологи подтверждают, что яды, которыми мгновенно с помощью инъекции можно убить человека — не фантастика. И ни одна экспертиза не обнаружит их присутствие в организме.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Больное горло в летний зной

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ АНГИНА ВСЕ ЧАЩЕ НАСТИГАЕТ ЛЮДЕЙ ЛЕТОМ. КАК ПРОТЕКАЕТ ЭТА ЛЕТНЯЯ БОЛЕЗНЬ И МОЖНО ЛИ ОТ НЕЕ УБЕРЕЧЬСЯ?

Ледяной удар по миндалинам

Больное горло в летний зной — это плата за неразумное стремление охладить свое разгоряченное тело. В жаркий день на каждом углу продают ледяную газировку и мороженое, а в магазинах и офисах работают кондиционеры. Выпив холодный напиток или прямо из летнего пекла попав под струю кондиционера, человек получает ледяной удар по миндалинам. И тут жди ангины.

Катаральная

Самая распространенная форма ангины в теплое время года. Вначале больного беспокоят сухость и саднящее чувство в горле. Затем в глотке появляются умеренные боли, незначительно повышается температура. Небные миндалины опухают и краснеют. Подчелюстные лимфатические узлы могут быть увеличены и довольно болезненны. Если правильно лечить катаральную ангину, она проходит за 3-5 дней.

Обычно для лечения врач назначает частые полоскания горла и обработку миндалин. Также необходим прием болеутоляющих и жаропонижающих средств.

Фолликулярная и лакунарная

Эти ангины протекают тяжело и сопровождаются интоксикацией организма. Заболевание начинается внезапно, сопровождается ознобом и повышением температуры. Боли в горле усиливаются при глотании, иногда ощущается боль в ухе и за ним. Человек жалуется на общую разбитость, головную боль, боль в конечностях и пояснице. Миндалины становятся ярко-красными и заметно набухают. Для фолликулярной и лакунарной ангин характерен налет на гландах.

При фолликулярной ангине на миндалинах видны круглые беловато-желтые точки, которые не удается снять ватным тампоном. Это гнойники, которые располагаются под слизистой оболочкой.

При лакунарной ангине на воспаленных миндалинах обнаруживается налет желтоватого цвета. Он располагается на поверхности небных миндалин очагами, но в некоторых случаях покрывает и всю поверхность миндалин. Его легко снять ватным тампоном.

Дифтеритическая

Это особенно опасный вид ангины. На миндалинах образуется сильный грязно-серый налет. Он быстро распространяется на мягкое небо, язычок, заднюю стенку глотки, гортань и носовую полость. Пленка держится плотно, под ней обнажаются язвочки и даже очаги кровотечений. Если дифтеритическую ангину не лечить в стационаре, развиваются тяжелейшие поражения нервов и мышц глотки, конечностей и даже сердечной мышцы. Но самое главное, может развиться истинный круп — сужение просвета гортани настолько, что можно умереть от удушья. Это заболевание очень заразно и чаще возникает в детском возрасте. Передается при разговоре, поцелуях, через игрушки, одежду, посуду или другие вещи больного. Поэтому важно соблюдать санитарно-гигиенический режим при уходе и лечении больного, чтобы не заразиться самому.

Хотя бы раз в год посещайте стоматолога. Больные зубы, являясь источником инфекции, могут стать причиной ангины.

Берегите миндалины!

Если ангину не начать лечить сразу и запустить, могут появиться гнойные воспаления вокруг миндалин. Ангина особенно опасна осложнениями в виде хронических прогрессирующих заболеваний. Это ревматизм, инфекционно-аллергический миокардит, полиартрит, гломерулонефрит. Поэтому важно не только добиться снижения температуры и избавиться от боли в горле, а полностью завершить курс лечения антибиотиками и общеукрепляющими средствами.

Как уберечься от ангины

Чтобы оградить себя от летних воспалений горла, привыкайте кушать мороженое и пить прохладительные напитки маленькими глотками, не спеша, медленно согревая их во рту. В жаркую погоду старайтесь не пить и не есть холодное на открытом солнце, перейдите в тень. Делайте хотя бы 15-минутный перерыв между первой и второй порциями мороженого или ледяного напитка. Кондиционер в помещении не должен охлаждать воздух ниже 22-24°. Никогда не направляйте поток воздуха на себя! Он должен идти на потолок или противоположную стену.

Уберечься от ангины помогает укрепление иммунитета. Попробуйте утром принимать 15-минутный контрастный душ, регулярно выполняйте 10-минутную гимнастику, гуляйте в любую погоду, питайтесь разнообразно и полноценно.

Н. Д. Зырянова, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

ВСПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ЕЛИ

Диарея, расстройство желудка могут быть признаком аллергии, а не отравления. Существуют продукты — так называемые истинные аллергены, к которым относятся: молоко и молочные продукты, соя, пшеница, орехи, особенно арахис, яйца, рыба, морепродукты, цитрусовые. Если возник понос, вспомните, что вы ели. При аллергии могут появиться сыпь и зуд.

УТОПИТЕ СТРЕСС В МОРЕ

Морские заплывы укрепляют нервную систему и весь организм в целом. Не уверены, что выберетесь на юг этим летом? Устраивайте 2-3 раза в неделю 20-минутные купания в собственной ванне, растворив в ней 2-3 кг соли (морской или поваренной) и 2 ст. ложки хвойного экстракта.

КРОВЬ СДАВАТЬ ПОЛЕЗНО

Доказано: люди, которые регулярно сдают кровь (доноры), меньше других рискуют заполучить атеросклероз, подагру, нарушения обмена веществ, поджелудочной железы и работы печени, потому что организм постоянно обновляется. Активные доноры реже остальных подвержены инфарктам и инсультам.

ЕДИМ ЧЕРНОСЛИВ И ХУДЕЕМ

Если дважды в день съедать горсть чернослива, то голод уйдет и, как следствие, не прибавится лишних килограммов. Худеющие теряют примерно 2 кг веса и 2,5 см в объеме талии за 3 месяца и реже чувствуют себя голодными. Секрет в высоком содержании в черносливе клетчатки.

Свищ прямой кишки бесследно прошёл

Запустила свое здоровье, вовремя к врачам не обратилась, и начались мои беды. Довела себя до хронического воспаления прямой кишки, появился свищ. Выделение гноя, слизи, сукровицы, нестерпимая боль — эти круги ада я пережила. Спасибо приятельнице, которая поддержала и помогла советом. Хочу поделиться рецептом, вдруг и вам помощь нужна. Главное — терпение и добросовестное выполнение. Приготовьте настойку календулы: 1 пачку сухих цветков календулы аптечной (или 50 г свежих) залейте 100 мл 70% спирта. Закройте плотно крышкой и настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. 100 мл дистиллированной воды, 100 мл борной кислоты и 1 ст. ложку настойки календулы смешайте. Пропитайте этим составом тампон и аккуратно введите в задний проход на 1 час перед сном. Лечение проводите в течение 10 дней. Рекомендую еще один простой рецепт: смешайте в равном количестве водку с оливковым маслом. Смочите тампон и вводите в задний проход на 30 минут 2 раза в день. Перед каждой процедурой я делала клизму из настоя ромашки, шалфея или зверобоя. Стараюсь не говорить того, чего не знаю, но поверьте, все бесследно прошло.

А. К. Макушева, Самарская обл.

■ **ОТ ГАНГРЕНЫ** ПРИ ДИАБЕТЕ 4–5 ЛИСТЬЕВ ПОДСОЛНЕЧНИКА ЗАЛЕЙТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ, ОТОЖМИТЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПОРАЖЕННЫМ МЕСТАМ.

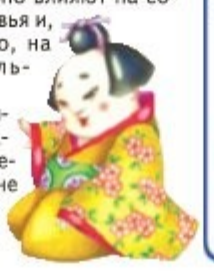
■ **ОТ ФУРУНКУЛОВ** ДОСТАНЬТЕ ИЗ КОРЗИНКИ ПОДСОЛНУХА 3 СТ. ЛОЖКИ «ВАТЫ», ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ.

Как там, у них?

Не спешите жить!

На сегодняшний день жители Окинавы (самый крупный остров японского архипелага) считаются самыми здоровыми людьми в мире. Окинава занимает первое место в стране по количеству долгожителей.

1. В рацион жителей Окинавы входит много полезной пищи, богатой протеинами и жирными кислотами омега-3.
2. Ежедневная калорийность пищи у них меньше, чем у европейцев и американцев, на 500-1000 ккал в день. Если избежать проблемы ожирения, можно предотвратить появление многих болезней, связанных с избыточным весом. В первую очередь снижается нагрузка на сердечно-сосудистую систему.
3. Они ведут активный образ жизни, работают в саду, плавают, регулярно упражняются в традиционных боевых искусствах. Японцы — крайне трудолюбивая нация.
4. Японцы ценят свой ближайший круг общения: семью, друзей, родственников. Их позитивное отношение к жизни позволяет избегать стрессов и получать дополнительные положительные эмоции.
5. Жители Окинавы работают в собственном темпе, не гонятся за мгновенным результатом. Их позиция — не торопитесь, жизнь — длинная дистанция, нельзя выдохнуться в начале. А как известно, стрессы отрицательно влияют на состояние здоровья и, следовательно, на продолжительность жизни.
6. Большинство старых жителей Окинавы не имеет вредных привычек: не курит и не пьет.



Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и обновления хрящевой ткани

Что обеспечивает эффективность натуральных средств «Хонда»?

- **Правильный состав:** компоненты только известных мировых производителей: хондроитин и глюкозамин (Испания), коллаген (Франция), гиалуроновая кислота (Швейцария), MSM, витамины (Германия).
- **Максимальные дозировки** компонентов обеспечивают более быстрый и устойчивый эффект.
- **Разнообразие форм выпуска «Хонды»:** капсулы, таблетки, напиток, кремы.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ВВЕДЕНА ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Надёжный лекарь шалфей

Разболелся у меня на даче зуб. Пошла в огород, сорвала несколько веточек шалфея и приготовила отвар. 1 ст. ложку травы залила стаканом воды, довела до кипения и настаивала 1 час. Теплым отваром полоскала больной зуб каждые полчаса. Утром опять трудилась на грядках.

З. И. Мирончик, Пенза

От пародонтоза сделала лечебную пасту

Когда у меня обнаружили пародонтоз, решила не медлить и начать лечиться. А помог мне такой рецепт. Несколько ложек морской соли смолола в кофемолке. Высушила пару шкурок банана и также измельчила в порошок. Затем оба порошка разбавила оливковым маслом, чтобы получилась смесь, похожая по концентрации на зубную пасту. Применяла ее, как обычную пасту: втирала пальцем в десны. Для лучшего эффекта слюну не сразу выплевывала, а держала во рту еще минут 10, после чего рот ополаскивала водой. Пользовалась такой лечебной пастой 2 раза в день — утром и вечером. Мне это средство сильно помогло.

О. Н. Панфилова, Ярославская обл.

Вишнёвое спасение от зубной боли

На собственном опыте убедилась, что вишня помогает избавиться от зубной боли. Не так быстро, как таблетки, но зато без химии. 1 чайн. ложку измельченных листьев вишни заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю полчаса. Этим настоем при зубной боли хорошо полощу рот. Из-за вяжущих свойств вишни полость рта немеет, а зубная боль постепенно уходит насовсем.

Н. С. Антонова, Ставропольский край

■ **БОРОДАВКИ** СМАЗЫВАЙТЕ СОКОМ СВЕЖИХ КИСЛЫХ ЯБЛОК, И ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ ОНИ НАЧНУТ ПРОХОДИТЬ.

■ **ОТ ФАРИНГИТА** ГОРСТЬ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ЯБЛОНИ ПОМЕСТИТЕ В ТЕРМОС, ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 ЧАШКИ КАЖДЫЕ 1,5 ЧАСА.

Знаете ли вы, что...

Хронические стрессы негативно влияют на состояние зубов и полость рта. В течение дня человек, постоянно переживающий их, сжимает челюсти, а во сне делает это особенно сильно. При этом давление на коренные зубы может достигать нескольких килограммов, что приводит к их стачиванию, а также к заболеванию десен.

Бабушкины рецепты

СПЕЛЫЕ ПОМИДОРЫ ВЫЛЕЧАТ ПЯТКИ

Порежьте на кусочки спелые помидоры (2-3 штуки), сложите их в полиэтиленовые пакеты, опустите в них ноги. Сверху наденьте носки и посидите 2-3 часа. После этого пакеты снимите, ноги ополосните водой и смажьте увлажняющим кремом. Достаточно 5-6 процедур.

КОРНИ КАПУСТЫ ПРОТИВ ОПУХОЛИ

Хорошим противоопухолевым действием обладает настой сухих корней капусты. 1 ст. ложку измельченных корней залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 8-10 часов, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

ОТ ЧАСТЫХ СУДОРОГ

Смешайте в равных пропорциях траву лабазника вязолистного и эстрагона (тархуна). Одну часть смеси залейте 5 частями спирта, настаивайте 10-12 дней, постоянно взбалтывая. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день до еды. И еще растирайте настойкой больные места.

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС СКЛЕРОЗ...

Истолките в ступке 4 небольшие головки чеснока, настаивайте в плотно закрытой посуде 30 минут. Затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая. Дайте отстояться, аккуратно процедите отстоявшуюся маслянистую жидкость. Храните в темном прохладном месте. Принимайте настойку по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Рекомендуем — Есть такое лекарство

Медвежье ушко

*** От бронхита.** 1 ст. ложку тщательно измельченных и сухих цветков коровяка (медвежье ушко) залейте 300 мл кипятка, укутайте и настаивайте в течение часа, после чего отвар процедите. Пейте по 1 ст. ложке каждые 3 часа.

*** Ванны от геморроя.** 1 кг цветков кипятите в ведре воды, настаивайте до комнатной температуры, процедите и вылейте в ванну. Лечебные ванны можно принимать через день по 20 минут.

*** Настойка от радикулита, артрита, ревматизма.** 1 ст. ложку цветков залейте 100 мл спирта и поставьте в темное место на 2 недели. Процедите и растирайте болезненные места.

*** Настой от облысения и себореи.** 1 ст. ложку травы залейте 500 мл кипятка и настаивайте в термосе 2 часа. Настоем споласкивайте волосы.

*** От бессонницы** 1 ст. ложку цветков залейте 300 мл кипятка, кипятите на слабом огне 3 минуты, укутайте и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки на ночь с медом.

*** От простуды и кашля.** 2 ст. ложки сухих цветков залейте 300 мл молока, доведите до кипения и варите 5 минут, после чего отвар укутайте и настаивайте 1 час. Процедите и пейте с медом либо с сахаром по 250 мл на ночь.

*** При мочекаменной и желчнокаменной болезни** 1 ст. ложку измельченных листьев и цветков залейте 300 мл воды комнатной температуры, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Процеженный отвар пейте по 1 ст. ложке 3 раза в сутки после еды.

*** От трахеита.** По 3 ст. ложки листьев и цветков залейте 2 стаканами кипятка и кипятите на слабом огне 10 минут, после чего отвар настаивайте еще 20 минут, остудите и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

*** Кормящие женщины** присыпают порошком медвежьего ушка соски, если на них появляются трещины.

*** От гнойных ран** кипятите 3-4 листа коровяка в течение 5 минут в 1 стакане молока и прикладывайте к проблемным участкам кожи на полчаса в виде компрессов или примочек.

ЧТОБЫ РАСТЕНИЕ НЕ ПОТЕРЯЛО ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ И ЛЕГКОГО ЗОЛОТИСТОГО ОКРАСА В ПРОЦЕССЕ СБОРА И СУШКИ, СОБИРАЙТЕ ЕГО, КОГДА НА УЛИЦЕ ЖАРКО. В ХОРОШЕМ СЫРЬЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧАШЕЧЕК ЦВЕТКОВ.

Разгоняем кровь гимнастикой

Для улучшения мозгового кровообращения рекомендуем утром и вечером делать такие упражнения.

* Наклоните голову на правое плечо, потом — прямо, затем — на левое плечо (без резких движений) — 4-5 раз.

* Голова вверх-вниз — 4-5 раз.

* Голова вправо-влево — 4-5 раз.

* Плечи вверх-вниз — 4-5 раз.

* Плечи сведите вперед, потом назад, при этом спина и грудь колесом — 4 раза.

* Вращайте плечами вперед-назад — по 6 раз.

* Ноги неподвижны, делайте повороты «плечо вперед» — 4 раза.

* Ноги неподвижны, делайте повороты «плечо назад», при этом оглядывайтесь назад, старайтесь увидеть заднюю стену — 4 раза.

* Сцепите руки в замок, ноги неподвижны. Скручивайте тело вправо назад, задержитесь в этом положении, потом — влево назад — 4 раза.

* Наклоны в сторону — 4-5 раз.

* Круговые вращения тазом (ноги на ширине плеч, руки на поясе) — по 6 раз в одну и другую стороны.

Гимнастика полезна и для профилактики шейного остеохондроза.

Уроки жизни

«Похудев на 40 килограммов, заработала гипертиреоз»

ЯНА ЧУРИКОВА, телеведущая:

— Во время беременности постоянно ела, и стрелка весов быстро переползла за 80 килограммов, потом — за 85, 86, 87, 88... 89,9... Такая толстая вернулась на телевидение после декрета! Назначили меня ведущей в новой передаче о кино. А я, 20-летняя девица, даже в черном, скрывающем объемы пиджаке выглядела в 4 раза шире коллеги по эфиру.

С этим нужно было что-то срочно делать. Решила совсем не есть. Думала так: организм, не получающий калорий извне, будет перерабатывать жир. Я героически таскала на работу бутылки с водой, куда выжимала лимон, — это была вся моя еда. За полгода сбросила 40 килограммов. Сейчас даже представить не могу, что это возможно. Слов «булимия» и «анорексия» тогда не знала и не осознавала масштабов катастрофы для организма.

О, это пьянящее чувство потери размера! Это захватывает, когда каждую неделю влезаешь в джинсы на размер меньше прежних. Но организм не любит, когда с ним так шутят. Стала замечать, что трясутся руки. Ерунда! Главное, что все говорят: «О, Чурикова! Да у тебя же модельная фигура!» Ну а что глаза вдруг стали навыкате и нос обострился — плевать. Дальше — хуже. Стала забывать тексты. На первом эфире «Фабрики звезд» у меня 16 новых фамилий, а я никого не могу удержать в голове, кроме Саши Савельевой. Не знаю, как меня вообще не вытурили с Первого канала. Хотя на планерке говорили: «Обещали, что вы крутая ведущая, а что делаете?!» На тот момент при росте 175 сантиметров я весила 55 килограммов. Финальной точкой моей «диеты» стало то, что забыла, как меня зовут. Специально заговаривала с кем-нибудь из окружающих, надеясь, что тот назовет меня по имени... Я не преувеличиваю! Наконец, догадалась: надо пойти к эндокринологу.

Врач мне быстренько поставил диагноз — гипертиреоз. Это дисфункция щитовидной железы. Еще немного, и было бы поздно. Обошлось без операции: стала пить таблетки, и мой молодой организм потихонечку выкарабкался.

Придя в норму, стала корректировать питание, чтобы здоровью не вредить и не поправляться. Исключила белый хлеб, макароны, сахар. А вот в молочных продуктах, мясе и рыбе не стала себе отказывать, не одобряю вегетарианство. Человек, живущий в России, просто обязан есть мясо. Со временем научилась считать калории. Калорийность любой порции могу определить по виду.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину

Инфаркт у мужчин случается чаще

ЕСЛИ У ВАС НИКОГДА НЕ БОЛЕЛО СЕРДЦЕ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВАША ТЕПЕРЕШНЯЯ БОЛЬ НЕ ИМЕЕТ К НЕМУ ОТНОШЕНИЯ! ЕСЛИ ДО СИХ ПОР БОЛИ В СЕРДЦЕ ПРОХОДИЛИ САМИ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО И ТЕПЕРЬ ОНИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИСЧЕЗНУТ! НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ Л. Н. БЕРТЕНЬЕВ, КАРДИОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Каковы основные причины инфарктов?

— Причин много, но есть три самых важных — курение, повышенное артериальное давление и увеличение содержания холестерина в крови. Меньше всего рискует получить инфаркт некурящий человек с артериальным давлением 120/80 мм ртутного столба и низким холестерином.

— Если есть все три причины, это говорит о том, что в будущем риск инфаркта возрастает?

— Да. Эти факторы в жизни мужчины будут расти, и возможность инфаркта тоже станет повышаться.

— Что еще надо учесть?

— Свои возраст и наследственность. Если отец до 60 лет перенес инфаркт, это означает повышенный риск в том же возрасте у его сына. Повлиять на возраст и наследственность не в наших силах, но высокое давление и повышение содержания холестерина в крови можно и нужно лечить. Если появятся сердечные недомогания, это чаще всего говорит об изменениях в коронарных сосудах.

— Что должно насторожить мужчину?

— Боль в грудной клетке в момент физической нагрузки, которая быстро проходит в состоянии покоя, — это стенокардия. Она случается от недостатка кислорода в миокарде, а возникает, когда диаметр сосуда по причине отложений на его стенках становится в 2 раза меньше, чем у здорового. Благодаря такой боли пациент должен знать: он достиг того предела, который уже нельзя перешагнуть.

К сожалению, не все чувствуют недомогания, несмотря на то что коронары значительно сужены. Поэтому мужчинам после 30 лет к любому изменению в самочувствии надо относиться серьезно.

— Что еще важное можно заметить?

— Если приступы учащаются, боли усиливаются и уже самая незначительная нагрузка, например утренний туалет, вызывает приступ, значит, в поврежденных коронарных сосудах пошли другие изменения. Врачи называют это нестабильной стенокардией. В этой ситуации может быстро развиться острый инфаркт. Он приходит к каждому четвертому с нестабильной стенокардией. Вот почему больных с нестабильной стенокардией надо как можно быстрее отвезти в больницу.

Сужение коронарных сосудов начинается в молодости. Проходят годы, прежде чем появляются недомогания. Сосуды — как трубы водопровода, по которым течет жесткая вода.

— Когда надо без промедления бежать к врачу?

— Когда первый раз почувствовали боль в сердце при физическом усилии. После инфаркта, если какое-то время не чувствовали недомогания, но вдруг боли появились снова. Когда появились боли в состоянии покоя или при незначительном усилии. Когда приступы стенокардии участились и приходится увеличивать прием лекарств из группы нитратов.

— Как возникает нестабильная стенокардия?

— У большинства больных сужена одна или несколько коронарных артерий. В месте сужения артерия особенно чувствительна к травмам. Внутренняя стенка ее может легко разорваться — например, при внезапном повышении давления. Другой возможной причиной разрыва может быть сокращение сосуда. В здоровых сосудах мышечные волокна регулируют снабжение сердца кровью, управляя просветом: делают его пошире или поуже в соответствии с большей или меньшей потребностью сердца в крови и кислороде. Холод, никотин, алкоголь, психические нагрузки, излишние калории — все это может вызвать внезапное сокращение коронарных сосудов. Если внутренний слой сосуда лопается, под него попадает кровь. Одновременно в месте разрыва скапливаются кровяные тельца, задача которых — ликвидировать разрыв. Это, однако, ведет к дальнейшему сужению просвета артерии, и кровоснабжение сердечной мышцы снижается. Надорванные стенки, кровотечения, сокращения сосудов, кровяные сгустки — все это ведет к уменьшению кровоснабжения. Поэтому и самочувствие ухудшается: даже в покое у человека возникает недомогание, сопровождающее нестабильную стенокардию. Поэтому приходится принимать лекарства, снижающие свертываемость крови, и противосудорожные средства.

— Тогда ничего страшного не произойдет?

— К сожалению, часто еще до лечения коронарный сосуд закрывается сгустком крови. Прекращается приток кислорода к сердечной мышце. И, увы, мышечные волокна медленно отмирают. Восстановиться они уже не могут.

— А этот тромб нельзя удалить раньше?

— Можно, но сделать это необходимо в первые 3-4 часа после случившегося. Тогда есть возможность избежать смерти мышечных клеток и ограничить нанесенный сердцу вред. У многих пациентов тромб можно растворить с помощью современных медикаментов. Для этого больного нужно как можно быстрее доставить в больницу. Если бедолагу привезли вовремя, тромб может быть удален, и снабжение кровью участка сердца будет восстановлено. Грозная опасность отступает, но лечение на этом не заканчивается.

Советы для гипотоников

ОТ ЯКУТСКИХ ШАМАНОВ

Для лечения они используют жидкий спиртовой экстракт из неокостенелых рогов пятнистого оленя. Принимают по 25-40 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели. Этот препарат нельзя принимать людям с атеросклерозом, стенокардией.

...СИБИРСКИХ ЛЕКАРЕЙ

Рекомендуют применять настой корня родиолы розовой. 50 г измельченного корня залейте 50 г водки, настаивайте 7 дней, процедите и храните в темном месте. Начинайте принимать с 10 капель, смешанных с водой. Каждый день добавляйте по 1 капле, пока не дойдете до 40. Настойку принимайте за 30 минут до еды утром и вечером в течение 1 месяца. Если 15-20 капель нормализуют давление, увеличивать дозу не стоит.

...УКРАИНСКИХ ЗНАХАРЕЙ

Советуют взять 30 г зверобоя, 10 г полыни горькой, 30 г корня заманихи, 20 г цветков бессмертника, 20 г цветков ромашки, 20 г травы дымянки, 10 г корня переступня белого. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

Рекомендуем — *Прикинь на себя*

Не бойтесь плакать от души

ЕСЛИ ПОПЛАКАТЬ 15 МИНУТ, МОЖНО СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, НАКОПИВШЕЕСЯ ЗА ГОД.

* Слезы увлажняют роговицу глаза, предохраняя ее от воздействия воздуха и пыли. Слеза содержит в себе вещества, которые питают роговицу и защищают глаз от вредных микробов.

* Если от души поплакать в течение 15 минут, можно снять напряжение, накопившееся за целый год.

* До 4,5 литра слез вырабатывается у человека за год.

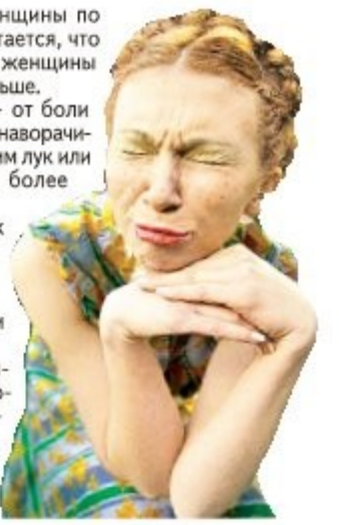
* В 5 раз чаще плачут женщины по сравнению с мужчинами. Считается, что это одна из причин того, что женщины живут в среднем на 6-8 лет дольше.

* Самые соленые слезы — от боли или отчаяния. Слезы, которые наворачиваются на глаза, когда мы чистим лук или вынимаем из глаза соринку, более пресные.

* Если чистить репчатый лук и одновременно жевать жвачку, то не заплачете.

* Реже всех плачут китайцы, чаще всех — американцы и жители Непала.

* Ученые из Новой Зеландии и Японии благодаря биотехнологиям создали лук, который не заставляет плакать. Ожидается, что в скором будущем лук без слез поступит в продажу.



Нет ли у вас диабета?

Проверь себя

ДИАБЕТ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ НЕЗАМЕТНО, ВЕДЬ НЕ КАЖДЫЙ ИЗ НАС СЛЕДИТ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ. ЭТИ ПРИЗНАКИ ПОМОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ, НЕТ ЛИ У ВАС ДИАБЕТА.

1. **Повышенное мочеиспускание, сильная жажда.** Эти два симптома свидетельствуют о реакции почек на заболевание. Если вы раньше не вставали ночью в туалет, а теперь делаете это постоянно, то стоит задуматься.
2. **Потеря веса.** При диабете глюкоза перестает поступать в клетки. Тело думает, что голодает, и запускает процесс разрушения белка в мышцах для получения дополнительного источника топлива для жизни.
3. **Чувство голода.** Сильные колебания уровня сахара могут обострять чувство голода или устранять его на время.
4. **Проблемы с кожей.** Кожный зуд в различных местах может быть признаком сахарного диабета.
5. **Медленное заживление ран.** Этот классический признак сахарного диабета возникает из-за того, что большое количество глюкозы наносит вред кровеносной системе организма, которая с большим трудом начинает справляться со своими функциями.
6. **Усталость и раздражительность.** Еще один симптом, характерный для людей с сахарным диабетом. Он также напрямую зависит от уровня сахара в крови, и чем больше этот уровень, тем больше человек испытывает подобные проблемы.
7. **Ухудшение зрения.** Высокий уровень сахара в крови способен в короткий срок существенно деформировать углы преломления света в глазе, в результате чего зрение может ухудшиться.

«ГЕПАТРИН»:

тройная защита печени

В уникальном составе «Гепатрина» — три самых важных природных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.
2. **Расторопша** содержит силимарин, который укрепляет клеточные мембраны печени и защищает их от негативного влияния свободных радикалов.
3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

• **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Выгода: вместо трех препаратов один - «ГЕПАТРИН»!

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября. **Спрашивайте в аптеках!**

GMP Гарантия качества

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

НЕ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

На приёме у гастроэнтеролога

Камни в желчном пузыре...

БЫВАЕТ И ТАК, ЧТО ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ. КОГДА ЭТО БЫВАЕТ? ЕСЛИ КАМЕНЬ, ВЫЙДЯ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПЕРЕКРЫВАЕТ ОБЩИЙ ЖЕЛЧНЫЙ ПРОТОК.

— Может ли желчнокаменная болезнь стать причиной повышения холестерина в крови?

— Повышение холестерина в крови — это плохо. Но недостаток его в крови не менее опасен, чем избыток. Почему? Потому что холестерин — важное и нужное вещество для нашего организма и нормальной, здоровой жизни. Почему так важен холестерин?

* Холестерин входит в состав всех клеток. Ни одна клеточка нашего организма не может быть без холестерина здоровой и жизнеспособной.

* Холестерин — основа большой группы стероидных гормонов, которые регулируют многие важные функции организма. Недостаток холестерина может привести к недостатку половых гормонов. Чем это грозит? Невозможностью зачать, выносить и родить ребенка, большими проблемами во время климакса, проблемами с потенцией.

* Холестерин принимает участие в синтезе витамина D, а это прочность костей.

* Из холестерина образуются желчные кислоты, поэтому он очень важен для нормального пищеварения.

* И наконец, холестерин — это основа желчи, именно с ней он выводится из организма.

Поэтому не так уж вреден и страшен этот холестерин, а вреден и страшен его избыток. Но ведь опасен и вреден избыток в организме любого вещества. Как правило, сначала повышается уровень холестерина в крови, затем его уровень в желчи, и только потом развивается желчнокаменная болезнь. Получается, что скорее повышение холестерина в крови есть причина желчнокаменной болезни, а не наоборот. Желчные камни никогда не образуются, если не нарушен обмен веществ, если концентрация холестерина в крови и желчи нормальная. Даже если есть застой желчи в желчном пузыре, даже если человек будет иногда позволять себе обильную жирную пищу, организм справится с этим, пока обмен веществ нормальный.

И тем не менее бывает и так, что желчнокаменная болезнь приводит к повышению холестерина в крови. Когда это бывает? Если камень выходит из желчного пузыря и перекрывает собой общий желчный проток — тот проток, по которому желчь выходит в двенадцатиперстную кишку. Проще говоря, камень перекрывает тот путь, по которому излишки холестерина выводятся из организма. Естественно, что в таком случае эти излишки накапливаются в крови, а это приводит к повышению уровня холестерина. Во всех остальных случаях сначала повышается уровень холестерина в крови и только потом, как результат этого повышения, появляется желчнокаменная болезнь.

> ПОЧТИ ВСЕГДА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ РАБОТА КИШЕЧНИКА НАРУШАЕТСЯ. ОСОБЕННО НА ТРЕТЬИ СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

— Готовясь к операции, каждый человек хочет и должен знать, что его ожидает и как себя вести.

— Такое знание помогает преодолеть страх и растерянность. А правильное поведение больного способствует более быстрому выздоровлению. Что может ожидать человека в первые дни после операции? Вздутие кишечника. Почти всегда после любой полостной операции, в том числе и после удаления желчного пузыря, работа кишечника нарушается, у кого-то больше, у кого-то меньше. Это зависит от состояния здоровья до операции, наличия избыточного веса, сопутствующих заболеваний и от того, насколько пациент крепок физически.

Первые и вторые сутки чаще всего проходят спокойно. Нарушение работы кишечника становится заметным на третьи сутки после операции, именно на третьи сутки! Нет стула, не отходят или плохо отходят газы — они накапливаются в кишечнике, и он вздувается. Как часто выражаются пациенты, дует живот. К этой ситуации нужно готовиться с первых же суток после операции. Это поможет избежать неприятностей на третьи сутки.

— Почему происходит вздутие кишечника?

— Потому что во время операции, как бы аккуратно ее ни сделали, хирургам приходится касаться кишечника, передвигать его, оттягивать отдельные петли для того, чтобы добраться до нужного органа, — это неизбежно. Такие манипуляции не нравятся кишечнику, он не привык к подобному обращению, поэтому после операции некоторое время пребывает в самом настоящем шоке. Это одна причина вздутия кишечника в послеоперационный период.

— Опасно ли вздутие кишечника после операции?

— Конечно опасно. Прежде всего потому, что нарушается вывод из организма вредных и токсических веществ. Эти вещества застаиваются в кишечнике и частично начинают всасываться, отравляя организм. Это опасно еще и тем, что раздутые петли кишечника давят на соседние органы, затрудняя этим их работу. Особенно опасно, что затрудняется работа легких и сердца. Пациенту становится трудно дышать, возникает тахикардия (частые и бестолковые сокращения сердца). Кроме того, из перетянутых петель кишечника посылается масса сигналов в головной мозг, сердце и другие органы. Это сигналы о помощи, и, конечно же, помощь поступает: организм пытается справиться с чрезвычайной ситуацией и приспособиться к ней. Но если такая ситуация очень уж затягивается, то происходит сбой и возникают так называемые патологические рефлексы, которые могут привести к замедлению работы сердца, к падению артериального давления.

И все же не стоит бояться вздутия кишечника после операции. Ведь это обычное и закономерное явление, с которым сталкиваются почти все оперируемые люди. Но сейчас каждый хирург и врач-реаниматолог умеют с ним бороться. А ваша задача как пациента — помочь докторам. Как? Очень просто: двигаться! Что значит двигаться? Нужно не просто лежать после операции, а работать: с первого же дня делать зарядку в постели, передвигая ногами и руками, переворачиваться с боку на бок — сначала с посторонней помощью, а потом и самостоятельно. Делать глубокие вдохи и выдохи, надувать нетугие шарики, дышать через трубочку, опущенную в емкость с водой, и как можно раньше вставать и ходить, как только разрешит доктор. Не ленитесь! Ходите сначала чуть-чуть, но часто. Пройдитесь, хорошо отдохните и опять пройдитесь. Постепенно увеличивайте длительность прогулок. Помните: чем раньше и усерднее будете двигаться, тем раньше проснется ваш кишечник, тем меньше осложнений и неприятных ощущений вас ожидает на третьи сутки после операции.

> РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МОЖЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КОГО ПРООПЕРИРОВАЛИ ВОВРЕМЯ — ДО ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ.

— Как долго длится восстановительный период после операции?

— Есть два вида операции: желчный пузырь удаляют лапароскопическим путем и с помощью полостной (традиционной) операции. Отличаются они друг от друга только тем, как хирург добирается до желчного камня.

При лапароскопической холецистэктомии делаются небольшие разрезы брюшной стенки — проколы. При традиционной холецистэктомии производится разрез от нижнего края грудины к пупку. Во время первой операции доступ к желчному пузырю менее травматичен, поэтому и восстановительный период после нее короче. Это и есть главное преимущество лапароскопической операции. При традиционной операции травма передней брюшной стенки намного больше, поэтому и восстанавливаться придется дольше. Но у этой операции есть свои преимущества: она обеспечивает хирургу более удобный доступ к оперируемому органу. Поэтому традиционная операция применяется в тяжелых и сложных (с технической точки зрения) случаях, например при разрыве желчного пузыря, перитоните (воспалении брюшины).

После обеих операций больной восстанавливается быстрее, если операция плановая и человек чувствует себя относительно неплохо, если операция прошла без каких-либо технических сложностей и у пациента не было тяжелых сопутствующих недугов. Если все сложилось удачно, после лапароскопической холецистэктомии больного выписывают из стационара на 2-4-й день. Выполнять легкую работу можно уже через 10-14 дней. От физических нагрузок рекомендуется воздерживаться 4-5 недель: не поднимать тяжести более 3-5 кг, не напрягать мышцы брюшного пресса. После 4-5 недель все ограничения снимаются.

После традиционной полостной операции больного выписывают на 10-14-й день. Приступать к работе, не связанной с физическими нагрузками, можно через месяц после операции. Три месяца нельзя поднимать тяжести и напрягать мышцы брюшного пресса. Уточняем, что слова «ограничение физических нагрузок» подразумевают именно ограничение, но не их отсутствие. Физические нагрузки (умеренные, без поднятия тяжестей и нагрузки на мышцы брюшного пресса) должны быть обязательно! Пешие прогулки, несложные физические упражнения, подвижный образ жизни способствуют более быстрому и полному выздоровлению.

Полное восстановление здоровья больного после операции по удалению желчного пузыря наступает, как правило, через 6 месяцев. Но это не значит, что можно пренебрегать правилами здорового питания и образа жизни. Такое пренебрежение у любого человека может вызвать серьезные осложнения, даже у того, кто никогда не оперировался.

И еще: рассчитывать на полное выздоровление после операции может только тот, кого прооперировали вовремя — до возникновения осложнений со стороны других органов: печени, поджелудочной железы. Чем дольше пациент откладывает операцию, чем больше он переносит приступов желчнокаменной колики и острого холецистита, тем меньше у него шансов на полное выздоровление. Присоединяются такие болезни, как панкреатит, гепатит, сужение желчных протоков... Это приводит к тому, что операция не дает желаемого результата и полное выздоровление не наступает. Поэтому помните: наличие камней в желчном пузыре — это еще не повод для операции. Но после возникновения первого же приступа желчнокаменной колики и острого холецистита встает вопрос об операции, и идти на нее нужно не затягивая.

З. В. Синельникова,
гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Ещё несколько советов

● Приготовьтесь к тому, что на вторые-третьи сутки после операции, возможно, вам потребуется очистительная клизма. Но никогда не делайте ее без разрешения лечащего врача.

● Не просите много обезболивающих препаратов. Разумеется, боль ни в коем случае не нужно терпеть, но, если она стала уже не такой сильной, откажитесь от обезболивающих или попросите доктора сильные препараты заменить на более легкие. Ведь обезболивающие, особенно наркотики, которые дают в первые дни после операции, тормозят работу кишечника.

● Выздоровление — это большой труд. Поэтому с первых же дней трудитесь на благо своего здоровья. Никто за вас этого не сможет сделать, это должны сделать только вы. Только вы, без всяких лекарств и лечебных манипуляций, способны предотвратить или облегчить вздутие кишечника после операции.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вместо теста

Вы худеете без видимых причин?

Иногда человек начинает быстро худеть без видимых причин. Мы поможем разобраться, что происходит с вашим организмом.

Пропал аппетит, вы стали просыпаться рано по утрам и утратили интерес к сексу?
- да → Такие симптомы, наряду с ощущением подавленности и тревожности, могут свидетельствовать о депрессии. Обратитесь за помощью к психологу. Можно принимать отвары и настойки валерианы, пустырника, пиона.
- нет ↓

Дрожат руки и появилась повышенная чувствительность к жаре?
- да → Вероятно, у вас гиперфункция щитовидной железы, при этом ускоряются обменные процессы в организме. Это состояние встречается у людей разного возраста, особенно при наличии генетической предрасположенности. Обратитесь к эндокринологу.
- нет ↓

Заметили какие-либо изменения в работе кишечника (диарея, запоры, кровь в кале или тупые боли в животе)?
- да → Это может быть колит (воспаление нижнего отдела кишечника). Обратитесь к гастроэнтерологу.
- нет ↓

Вы плохо себя чувствуете, потеете ночью, кашляете, ощущаете боли в груди?
- да → Пройдите обследование на туберкулез.
- нет → Вы так много работаете, что не успеваете полноценно питаться.
- да → Приведите свой режим питания в соответствие со своей нагрузкой и образом жизни.

Что бы пожевать?

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗУБЫ ОТ КАРИЕСА И ДЕСНЫ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ.

* Залейте 2 чайн. ложки измельченной сосновой хвои 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и полощите рот 2 раза в день после еды. Храните в холодильнике не более 2 суток.

* Дважды в день съедайте по 150 г творога, растертого с лимонным соком или кашицей из лимона.

* Если десны воспалены, смешайте в равных количествах мелкую столовую соль и растительное масло. Втирайте 2 раза в день в больные десны. Курс — до уменьшения воспаления.

* Используйте для полосканий луковый сок, смешанный с водой в пропорции 1:10.

* При пародонтозе 1 ст. ложку с верхом картофельного крахмала и 1 чайн. ложку сахара разведите в 50 мл теплой воды и, медленно помешивая, влейте 1 стакан кипятка. После остывания добавьте 1 чайн. ложку 5%-ной настойки йода. Тщательно перемешайте. Делайте 5-минутные ванночки 2 раза в день, набирая получившийся кисель в рот. Лечитесь до облегчения состояния.

* Чтобы укрепить десны, 1 ст. ложку цветков зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Процедите и полощите рот несколько раз в день. Курс лечения — 2 недели.

* Для профилактики пародонтоза полезно каждый раз после еды полоскать рот настоем мяты: 4 ст. ложки травы залейте 1 стаканом кипятка, остудите до комнатной температуры и процедите.

От ленточного глиста

300 г тыквенных семечек очистите от твердой оболочки, оставив зеленую, и измельчите в ступке. Добавьте 50 мл меда. Все перемешайте и съешьте в течение часа натощак, после чего лягте в постель и ждите. Через 4 часа надо принять слабительное. Еще через полчаса сделайте клизму. Когда выйдут глисты, обратите внимание — вышла ли головка. Если нет, лечение надо повторить. Поскольку у человека может быть больное сердце, а глист может оказаться не один и длина их может составлять несколько метров, лечение лучше проводить в стационаре под наблюдением врача.

Спасение от геморроя

1. Ваш рацион должен включать черный хлеб с отрубями, сырые овощи и фрукты, чернослив, овсяную, гречневую, ячневую крупы, кисломолочные продукты.
2. Ограничьте продукты из белой муки и цельного молока, а острые жареные, копченые и алкогольные напитки вообще исключите.
3. При запорах вместо слабительных пейте минеральные воды типа ессентуки или «Московская», по 1 стакану комнатной температуры 3 раза в день. Утренний стакан минеральной воды можно заменить стаканом свежего кефира с 1 ст. ложкой растительного масла.
4. Не забывайте регулярно втягивать и расслаблять анус (по 20 раз 3 раза в день).
5. Нельзя сильно натуживаться или сидеть в туалете более 5 минут.
6. Замените мягкий стул, на котором сидите, полужестким или жестким.

МЕЧТА МНОГИХ ЖЕН, ЧТОБЫ В МАГАЗИНАХ ПРОДАВАЛИ ПАКЕТЫ С НАДПИСЬЮ «КОРМ МУЖСКОЙ, 1 КГ».

Ситуация — *Авторитеты дают советы*

Острый гастрит

КАК ПРАВИЛЬНО СНЯТЬ БОЛЬ.

* Чтобы снять боль при приступе острого гастрита, если состояние не очень тяжелое, бывает достаточно очистить желудок. Для этого нужно выпить несколько стаканов теплой воды или раствора питьевой соды и вызвать рвоту. В более тяжелых случаях в стационаре промывают желудок с помощью зонда. Воспаленному желудку необходим щадящий режим работы. Полезнее всего поголодать в течение 1-2 дней, обязательно пить несладкий чай, теплую щелочную минеральную воду, отвар шиповника и соблюдать постельный режим.

* При тупой, изматывающей боли рекомендуется принять антацидный (обволакивающий) препарат. При приступе также помогает но-шпа. Если этого лекарства под рукой не оказалось, нужно на 15 минут лечь на бок, подтянуть колени к животу и полежать без движения. Можно прижать к животу холодную грелку. Облегчить боль и снять приступ поможет отвар риса: 1/2 стакана риса отварите в 1 л воды и пейте теплым. Можно слегка подсластить.

* При хроническом гастрите восстановить воспаленную слизистую желудка хорошо помогает порошок семени льна. Принимайте его до еды по 1 ст. ложке 2 раза в день, запивая теплой водой.

* Для избавления от изжоги и боли в желудке испытанным средством является свежевыжатый картофельный сок. При обострении хронического гастрита сок картофеля пьют за 20-30 минут до еды по 1/4 стакана 4 раза в день. При регулярном употреблении сока кислотность желудка восстанавливается, и в течение 10-14 дней наступает заметное улучшение состояния. Можно продолжить прием картофельного сока, но пить его 2 раза в день. При повышенной кислотности желудка полезно принимать мед, растворенный в воде: 1 ст. ложка на 1 стакан подогретой воды. Выпивать надо за 1-1,5 часа до еды 3 раза в течение дня.

* Чтобы снять приступ боли при хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка, рекомендуется употреблять ферментные препараты — «Фестал», «Мезим форте», «Панзинорм», «Дигестал», «Панкремент». Они помогут справиться с недостатком выработки пищеварительных соков. Но принимать их можно только при обострении — длительное применение может усугубить состояние. Лучше изучить особенности своей болезни и найти способ избежать обострений, подбирая подходящие продукты питания. Полезно перед едой пить минеральную воду типа нарзан, отвар или сок подорожника или сок квашеной капусты. Очень полезен отвар шиповника с добавлением лимонного сока.

* От гастрита хорошо помогает тысячелистник. Залейте 1 ст. ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Или хорошо помойте свежие листья тысячелистника, измельчите в кашицу и отожмите сок. Принимайте его по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

С. Д. Боева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГАСТРИТА: ЛЮБЫЕ ХЛОПЬЯ (ОВСЯНЫЕ, ГРЕЧНЕВЫЕ, ПШЕНИЧНЫЕ) С ВЕЧЕРА ЗАЛЕЙТЕ КИСЛЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ПРОСТОКВАШЕЙ И ОСТАВЬТЕ НА 6 ЧАСОВ. УТРОМ ДОБАВЬТЕ НАРЕЗАННЫЙ УКРОП, ПЕТРУШКУ, КИНЗУ, ЧЕСНОК И СЪЕШЬТЕ ТАКУЮ КАШКУ НА ЗАВТРАК. КУРС — 7 ДНЕЙ.

Ёшкин кот!

Люди от комаров защищаются цветами

В Белоруссии наблюдается небывалый спрос на экзотические растения-хищники.

В этом году в стране настоящее нашествие комаров, которые вынуждают людей защищаться всеми возможными способами, даже самыми странными. С прилавков цветочных магазинов буквально сметают цветок непентес. Жители считают, что это растение с резким запахом привлекает и эффективно поглощает комаров и мух. Правда, один непентес сможет поймать и переварить всего одно-два насекомых за день, и для того чтобы избавиться от жужжащих тварей, нужно заставить горшками с хищными растениями всю комнату.

Прикинь на себя

■ О ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ВДАВЛЕННЫЙ КОНЧИК НОСА.

■ О НАЛИЧИИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА ГОВОРИТ БЕЛЕСЫЙ НАЛЕТ НА СРЕДНЕЙ ТРЕТИ ЯЗЫКА, А ТАКЖЕ ВПАЛОСТЬ ЩЕК.

■ ПРОБОДНАЯ ЯЗВА СОПРОВОЖДАЕТСЯ ОБЩЕЙ БЛЕДНОСТЬЮ КОЖИ В СОЧЕТАНИИ С КАПЛЯМИ ПОТА НА ЛБУ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА (0+)

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у венеролога

Хламидиоз — виновник бесплодия

ХЛАМИДИОЗ У ЖЕНЩИН ЧАСТО ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО И МОЖЕТ СТАТЬ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН АДНЕКСИТА, ЭНДОМЕТРИТА И ДРУГИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МАЛОГО ТАЗА.

Мне 26 лет, первая беременность 2 месяца, абортов не было. У меня обнаружили хламидиоз, сказали, что лечить будут в 20 недель. Очень переживаю, будет ли ребенок здоров?

Г. Брагина, Тамбовская обл.

У 60-70 % детей, рожденных от матери с клинически проявляющимся урогенитальным хламидиозом, есть признаки хламидийной инфекции. Это пневмония, сепсис, менингит, конъюнктивит, отит, омфалит (воспаление пупочной ранки). У новорожденных нарушаются процессы адаптации в первые недели жизни: длительная желтуха, снижение мышечного тонуса, большая потеря массы тела и медленное ее восстановление. Антибиотики, разрешенные при беременности, назначают после окончания формирования плаценты — после 16 недель. Патологию развития плода определяют с помощью анализа крови и трехкратного УЗИ. Но чтобы ее избежать, желательно тщательно пролечивать заболевания до беременности.

***

Мы живем в браке уже 4 года, но мне никак не удается забеременеть. Врач говорит, что мое бесплодие — результат добрачной половой жизни, хотя у меня не было ни абортов, ни венерических болезней, серьезно меня ничто не беспокоит. В чем может быть причина?

О. Овсеева, Пятигорск

Возможно, виноват хламидиоз. Заражаются им от больных, не знающих о наличии у себя этой болезни и отказывающихся от средств индивидуальной защиты. Так что заражение вполне могло произойти в вашей добрачной жизни. Хламидиоз долгое время специально не диагностировали и не лечили. А последствия нередко сказываются на способности женщины к зачатию и вынашиванию ребенка: этот недуг часто приводит к развитию трубного бесплодия, внематочной беременности, к невынашиванию беременности, к внутриутробному инфицированию плода.

***

Подруга посоветовала лекарство от хламидиоза, но я не уверена, что у меня именно эта инфекция. По каким признакам можно самой отличить хламидиоз, например, от заражения трихомонадами?

Е. Лапина, Сальск

Никаких признаков, отличающих хламидиоз или трихомониаз, практически нет. К тому же очень часто, примерно в половине случаев, все эти инфекции встречаются в сочетании. Поэтому начинать лечение нужно со сдачи анализов, устанавливающих природу заражения. И вылечиться можно только под контролем специалиста.

2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТУЩИХ СТЕБЛЕЙ ПЕТРУШКИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 25 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ 10 ДНЕЙ.

Меня часто мучают зуд и выделения, похожие на молочницу. Стоит ли мне еще дополнительно обратиться к венерологу или на всякий случай пропить антибиотик?

Н. Волкова, Новгород

Молочница может нередко сочетаться с другими инфекциями, в частности с хламидиозом. Хотя сама по себе молочница не всегда связана с заражением половым путем. Она, например, нередко возникает после приема антибиотиков и некоторых других лекарств. Происходит нарушение микрофлоры влагалища. Это дает шанс размножиться нетипичным бактериям. Поэтому, если есть сомнения, посетить венеролога все же стоит. Хотя вполне может оказаться, что инфекции у вас нет. А вот пить на всякий случай антибиотики при молочнице категорически запрещено — это может усугубить болезнетворный процесс.

ОТ ХЛАМИДИОЗА 10 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЗУБКОВ ЧЕСНОКА ЗАЛЕЙТЕ 700 МЛ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, НАКРОЙТЕ И ОСТАВЬТЕ НА СУТКИ. ПРОЦЕДИТЕ И СПРИНЦУЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО 10 ДНЕЙ.

***

После отпуска обнаружилось, что моя старшая дочь больна хламидиозом, причем инфекция образовалась в носоглотке. Какие меры профилактики нужно соблюдать другим членам семьи, чтобы не заразиться?

А. Новикова, Воронеж

Никаких особенных правил гигиены, кроме общеизвестных — тех, которые мы соблюдаем, если кто-то в семье болен ангиной, герпесом или гриппом, не существует. Выделите больной отдельное полотенце, мочалку, белье и постель. Есть она должна из отдельной посуды. Стирайте дочери белье отдельно от белья других членов семьи. Ванну необходимо чистить с применением дезинфицирующих моющих средств каждый раз после того, как ею пользовалась больная. И не забудьте, что в первую очередь нужно проверить на наличие инфекции всех остальных членов семьи, включая детей. Это позволит принять своевременные меры и предотвратить заражение или развитие болезни.

***

Можно ли проходить курс лечения от хламидиоза во время беременности? Не лучше ли отложить его на потом, ведь лекарства могут повредить моему будущему ребенку?

М. Трубникова, Липецк

Когда речь идет о беременной, подходы к лечению и его схема определяются гинекологом. Однако в первом триместре беременности, когда происходит закладка органов у плода, прием антибиотиков недопустим. И все же лечить хламидиоз нужно, поскольку он очень опасен для здоровья малыша. Хламидийная инфекция может вызвать конъюнктивит новорожденных, а также бронхит и пневмонию у детей первого года жизни. Ребенок может заразиться как внутриутробно, так и при прохождении родовых путей больной матери. Если у вас обнаружили заболевание во время беременности, нужно принять меры, чтобы не заразить ребенка. Если же беременность только предполагается, нужно пройти лечение заранее, а беременность планировать через 4-6 месяцев после завершения курса.

А. Н. Проскурякова, гинеколог-венеролог, доктор медицинских наук

Бабушкины рецепты

ПРИ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ — ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ С КАЛЕНДУЛОЙ

Смешайте по 1 ст. ложке зеленого чая и цветков календулы. Залейте 1 л кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Разбавьте таким же количеством кипяченой воды. Разделите настой на 2 части: одну используйте для спринцевания вечером перед сном, вторую — утром, предварительно подогрев. На ночь во влагалище введите тампон, смоченный в еще не разбавленном настое. Курс лечения — до выздоровления.

ОТВАР КАЛИНЫ ОТ БОЛЕЗНЕННЫХ ОБИЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ

4 чайн. ложки измельченной коры калины залейте 1 стаканом воды, кипятите 30 минут, процедите, долейте водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

ЦЕЛЕБНЫЙ СБОР ПРИ МАСТОПАТИИ

Возьмите в равных частях лист малины, корень одуванчика, плоды рябины красной, траву зверобоя, лист березы, корень лопуха, лист подорожника, цветки ромашки, цветки календулы, траву тысячелистника, траву донника, плоды шиповника. 2 ст. ложки полученной смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите, принимайте по 1/3 стакана 4-5 раз в день до полного выздоровления.

Сам себе доктор — *Пригодится*

После кесарева сечения

ЧТОБЫ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ, НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО ВЫПОЛНЯТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ.

■ МОРЩИНЫ НА ЛБУ — ЭТО ИЗВИЛИНЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПОМЕСТИЛИСЬ ВНУТРИ.

■ СДЕЛАЛ УМНОЕ ЛИЦО, ТАК НАУЧИСЬ ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

Не напрягайте мышцы живота

Через 6 часов после операции с разрешения врача женщина может встать, на вторые сутки — ходить и кормить ребенка. Очень важно: пока швы не зажили, нельзя поднимать голову и приподниматься лежа на спине — это напрягает мышцы брюшного пресса, и от этого могут разойтись швы. Вставать с кровати надо правильно: сначала повернуться на бок, опустить ноги и медленно сесть, отталкиваясь руками и не напрягая мышцы живота.

Как и после любой операции, после кесарева сечения необходимо двигаться. Лучше носить послеродовой бандаж — с ним легче ходить, он поможет быстрее вернуть мышцам живота прежний тонус, правильно зафиксировать послеоперационный шов, снимет нагрузку с позвоночника.

Эти упражнения можно делать на следующий день после операции

Сидя с опорой на спинку, подтяните носки на себя, затем от себя. Делайте вращения стопами внутрь, а затем наружу. Прижмите колени друг к другу, затем разведите. Напрягите ягодичные мышцы, затем расслабьте. Согните одну ногу и вытяните вперед, опустите, затем другую. Все упражнения выполняйте медленно, с повтором до 10 раз, и отдохните.

Упражнение Кегеля

Оно полезно для мышц промежности и тазового дна. Сожмите мышцы промежности, как если бы вы хотели удержать струю мочи. Держите в напряжении несколько секунд, затем расслабьте. Делайте по 10-20 повторов в быстром темпе 3-4 раза в день. Увеличивайте время напряжения каждый раз на 1 секунду, постепенно доводя до 20 и более секунд. Регулярное выполнение этого упражнения позволяет избежать проблем с недержанием мочи.

А. Н. Ткач, хирург-гинеколог, врач высшей категории

У малыша диабет

Жалко пальчик колоть!

Моей дочери 1,5 года. Недавно у нее выявили инсулинозависимый диабет. Я все время боюсь, что не замечу снижения уровня сахара. А часто колоть ей пальчик, чтобы выяснить количество сахара в крови, жалко. Подскажите, как быть?

И. Кошкина, Новосибирск

Когда сахар падает ниже 4 ммоль/л, есть риск развития гипогликемии. Если в этом случае не оказать ребенку помощь, за несколько часов разовьется гипогликемическая кома. Однако не стоит легкомысленно относиться и к высоким показателям сахара — более 8 ммоль/л. Гипергликемия нарастает постепенно в течение 12 дней. Поэтому пропустить ее и допустить развитие гипергликемической комы довольно сложно. Повышенный уровень сахара опасен отдаленными последствиями — если он часто будет превышать дозволенный уровень, могут появиться нарушения зрения, работы почек, воспалительные заболевания ротовой полости. Как же не пропустить понижение или повышение содержания сахара у маленького ребенка? Нужно знать причины, которые могут к этому привести.

Понижение уровня сахара может быть вызвано:

* если малыш мало поел, а потом много двигался;
* рвотой или жидким стулом при кишечном отравлении;
* повышением дозы инсулина.

Повышение уровня сахара в крови может произойти из-за:

* непривычно большого количества сладкой и жирной пищи;
* пропущенной инъекции инсулина;
* повышения температуры;
* отсутствия привычной физической нагрузки, например, малыш не пошел гулять, а просидел перед телевизором.

Вовремя измеряйте уровень сахара, откорректируйте количество инсулина и диету. Все время следите за настроением, состоянием ребенка. Вялость, бледность, потливость, усиление аппетита, беспокойный сон, агрессивность, раздражительность нужно считать сигналом для внеочередного измерения уровня сахара в крови.

Е. Н. Чижик, эндокринолог, врач высшей категории

■ ДЕВОЧКАМ-ПОДРОСТКАМ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ОТ ДЕПРЕССИИ, ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕ. У МАЛЬЧИКОВ ТАКОЙ СВЯЗИ УЧЕНЫЕ НЕ ОБНАРУЖИЛИ.

■ ГЛАЗА ИЛИ НОС ПЕРЕДАЮТСЯ РЕБЕНКУ ПО НАСЛЕДСТВУ, А ВЫРАЖЕНИЕ ЕГО ЛИЦА — ЗЕРКАЛО, В КОТОРОМ ОТРАЖАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ.

Хи-хи-с!

«...А жить мы будем у вас!»

Привела сына в садик. В раздевалке подходит ко мне девочка и говорит: «А ваш Костя — мой жених, и у нас скоро будет свадьба. А жить мы будем у вас!» Я решила своей «невестке» подыграть: «А мама твоя не против?» И тут девчушка мне выдала: «Нет. Вы знаете, как тяжело сейчас найти мужчину с квартирой и престарелыми родителями».

Ирина, Пенза

Своё с собой!

Знакомая с дочкой Лерой пошла в церковь. Встали в очередь причаститься. Подходит очередь Леры, ей протягивают ложку с кагором, она глотает, морщится. Бабуля, которая помогает в церкви, протягивает ей просвирку: «На, покушай». Лера: «Не надо, у меня своя закуска!» И достает из кармана конфету.

Анна К., Вологда

■ ИГРУШКИ — ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПРИДУМАННЫЕ ВЗРОСЛЫМИ, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ МЕШАЛИ ИМ ИГРАТЬ В СВОИ ИГРЫ.

■ НЕТ ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ДЕТЕЙ — ОСОБЕННО, ЕСЛИ ОДИН ИЗ НИХ ВАШ.

Мой маленький Ванечка как-то сказал про понос: «Краник в попе открылся»

С тех пор мы так и говорим, прижилось смешное определение. Но смейся не смейся, а лечиться надо. При первых же нехороших признаках я даю домашним активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. А потом начинаю лечение. Зимой 1 чайн. ложку картофельного или кукурузного крахмала развожу в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешиваю — смесь надо выпить за один прием. Летом же, если приходит такая беда с расстройством кишечника на даче, завариваю крутым кипятком листья или веточки ежевики из расчета 3-4 листика или 1 верхушку веточки на 1 стакан кипятка, укутываю, настаиваю 40 минут, процеживаю. Принимать надо по 1/2-1 стакану на прием 2-3 раза в день, поэтому заварить нужно больше, чем стакан.

Е. Скрипкина, Краснодарский край

Сыну поставили диагноз гастрит. Помогли чистотел и мёд

Когда сын учился в пятом классе, ему поставили диагноз гастрит и направили на лечение в больницу. Знакомая посоветовала хороший рецепт, который помог моему сыну. Готовила такое снадобье: хорошо смешивала 1 стакан меда и 1 ст. ложку протертого через сито сухого чистотела. Сын принимал смесь утром натощак по 1 ст. ложке, ничем не запивая. Пролежав в больнице 21 день, он съел 2 кг такого лекарства. И вот прошло уже 22 года, а о гастрите мы навсегда забыли.

И. Н. Лысакова, Орловская обл.

Один с игрушками

Ваш ребенок пришел из детского сада без настроения, уставшим и раздраженным?

Малышу надо помочь расслабиться, но при этом помните, что дети устают в детском саду по разным причинам.

* Наиболее распространенная причина напряжения — присутствие большого количества чужих людей вокруг ребенка. Поэтому хорошо, если после дня, проведенного в детском саду, у ребенка есть возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, в уголке с куклами или машинами.
* Не надо слишком назойливо расспрашивать малыша о том, что происходило, — он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.
* Возможно, малыш просто соскучился по вам, поэтому по возвращении домой не принимайтесь сразу же за выполнение домашних дел. Пусть ребенок посидит у вас на коленях. Не жалейте ласк для своего малыша!
* Понаблюдайте за ребенком: то, к чему он инстинктивно стремится, вернувшись домой (аквариум, книжки, животные, игрушки, близкие родственники), — это и помогает снять напряжение у малыша.

К. С. Саакян, детский психолог

НЕ РАССПРАШИВАЙТЕ МАЛЫША СЛИШКОМ НАЗОЙЛИВО О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИЛО В ДЕТСКОМ САДУ, — ОН ВСПОМНИТ И РАССКАЖЕТ САМ, КОГДА ОТДОХНЕТ.

Спи, моя радость...

КАК УЛОЖИТЬ КРОХУ СПАТЬ? НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ЭТО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО.

*** Правильно кормите.** Грудничку достаточно маминого молока. Годовалому малышу, если он проснулся, можно дать что-нибудь вкусненькое, соблюдая одно условие: еда должна содержать мелатонин — гормон сна. Он содержится в хлебе с отрубями, цветной капусте, картофеле, бананах, молоке, грецких орехах.

*** Выработайте постоянный ритуал укладывания.** Каждый вечер примерно в одно и то же время купайте малыша. После этого — вкусный ужин, затем мамина колыбельная.

*** Контролируйте температуру воздуха.** Нехватка кислорода истощает нервную систему крохи. Ребенок становится капризным, то и дело хнычет. А вот в прохладной комнате он заснет намного быстрее.

*** Купайте малыша в ванночке с лавандой и морской солью.** Во время купания кроха тратит много энергии, поэтому ложится спать без капризов. Малыш охотнее пойдет в кроватку, если искупать его в ванне с детской морской солью или с каплей масла лаванды. Их запах успокаивает, и вскоре ребенок начнет зевать и тереть кулачками глазки.

*** Предупредите кроху заранее о предстоящем сне.** Начните разбирать постель, налейте ванну, уберите игрушки, и малыш поймет, что пора готовиться ко сну.

*** Оставляйте ночник включенным.** Приглушенный свет поможет успокоиться — с ним и засыпать комфортнее, да и просыпаться среди ночи не так страшно.

*** Давайте крохе поблажку.** Если малыш ни в какую не хочет идти спать, позвольте ему еще немного поиграть.

Ю. В. Семина, педиатр, врач высшей категории

Реагируете на погоду?

• В любую погоду лекарство Гинкоум устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.
• Гинкоум — это натуральное лекарство, хорошо переносится, улучшает мозговое кровообращение, снижает вязкость крови, препятствует образованию её сгустков и помогает нашим сосудам справляться с резкими переменами погоды.
• Гинкоум — № 1 в России¹!

Гинкоум - фитотерапия от Эвалар

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
¹Среди препаратов Гинкго Билоба в натуральном выражении.
По данным «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2014 года. ЛСР-001576/08-140308

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Я поставила перед собой задачу: надо бежать отсюда. Но куда?..

Мне 50 лет. Есть двое взрослых сыновей, дала им воспитание, образование. Вышла замуж по рекомендации мамы. За 6 лет совместной жизни натерпелась от него, и в конечном итоге развелись. Жили в одной деревушке. Внимания детям с его стороны — ноль. Столько лет потрачено впустую. «Одиночка», «брошенка»... Сколько было пролито слез, сколько сплетен грязных! А я тянула на себе дом, огород 25 соток, хозяйство, еще и в совхозе работала. Кроме родителей, никто ничем не помог. Иной раз очень хотелось общения — простого, человеческого, искреннего. А не с кем было: в деревне алкаши да любопытные сплетницы. Поставила перед собой задачу: надо бежать отсюда. Но куда?

В 35 лет место нашлось. Переехала в Красноярский край. Родственник познакомил с мужчиной старше меня на 10 лет. Настрадалась ведь одна, поэтому обрадовалась. Но радость моя была недолгой: он оказался с тяжелым характером, да еще и слабоумием страдает. Не умеет ни писать, ни читать, словарный запас у него скудный. Я для него — домработница, он не видит во мне женщину. Сейчас еще мама напросилась ко мне после смерти мужа. У нее тоже характер не сахар. У нас никогда не было теплых отношений... И теперь я как в доме престарелых: стираю, убираю, готовлю, бегаю в магазины, аптеки. Еще обязательно надо спросить, у кого что болит, кого что тревожит, уделить внимание их бессмысленным разговорам. А я молодая, здоровая, веселая женщина. С возрастом пришла и мудрость. Изучаю психологию, научилась уважать себя, понимать мир. Очень хочется простого общения, желательно с мужчинами из Красноярска. Верю, что есть нормальные люди!

Галина, Красноярский край, тел. 8-962-081-34-45

С кочаном на поводке

Последним шансом найти себе пару стали прогулки с кочаном китайской капусты на поводке.

Проблема одиночества среди китайской молодежи обострилась и приобретает все более странные формы. Последним шансом найти себе пару стали прогулки с кочаном китайской капусты на поводке. Юноши и девушки абсолютно не стесняются косых взглядов — по их словам, ежедневный выгул капусты помогает справляться с одиночеством и депрессией. Во-первых, пока гуляешь с капустой на поводке, ей можно поведать обо всех своих проблемах. А во-вторых, в любой момент кочан можно выбросить, а вместе с ним и все негативные эмоции. Однако китайские психиатры уже бьют тревогу. Прогулки с капустой полезны как временное средство для выплеска лишних эмоций, но проблема в том, что одинокие люди все чаще отказываются общаться с людьми.

Ёшкин кот!

КАК БРОСИТЬ ПАРНЯ...

28-летняя жительница Казани Елизавета Т. так стремилась порвать с бойфрендом, что ради этого решила... набрать вес. Лиза ела высококалорийную пищу и поправилась до 114 кг. При этом она носила мужскую одежду и не пользовалась макияжем. В итоге пара рассталась. Но потом девушке было сложно вернуться к прежней форме. Только очень строгий режим питания помог ей сбросить лишние килограммы и снова стать стройной. Так что, девушки, подумайте, тот ли это способ расставания.

КУДА ЖЕ ТЫ, НЕВЕСТА?

Фермер из Восточного Китая даже не догадывался, что его жена — мужчина, пока у нее не отпала фальшивая грудь. Обманутый мужчина заплатил более двух тысяч долларов выкупа за невесту, чтобы жениться на ней. Но «молодая жена», ссылаясь на то, что плохо себя чувствует после свадьбы, отказала мужу в сексе. А через шесть дней попыталась сбежать. Фермер выследил беглянку и попытался устроить ей семейную сцену. Когда он схватил и резко дернул жену, то у той отвалилась фальшивая грудь. Только тогда незадачливый фермер понял, что его жестоко обманули и он женился на мужчине. Полиция арестовала «невесту» по подозрению в мошенничестве.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ЛЮДИ!

В Лондоне открылся необычный клуб. Вместо вечеринок и ночных танцев до упада он предлагает своим посетителям танцевальные утренники. Люди танцуют в пижамах или смешных костюмах перед началом рабочего дня. Диджеи работают строго с 06.30 до 10.30 часов. Политика клуба проста: помочь хмурым лондонцам немного взбодриться и повеселиться перед работой. Алкоголь не продается.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО НАСТОЯЩИЙ ДРУГ ПОДАЕТ НЕ РУКУ, А ЛАПУ...

■ ТО, ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ «ВЕСЕЛОЙ НОВОСТЬЮ», ДРУГИЕ НАЗЫВАЮТ «ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ».

Авторитеты дают советы — *Намотай на ус*

Эти привычки мешают богатеть

Если человек запрограммирован на неудачу, то, даже выиграв миллион, через какое-то время окажется нищим. Какие же привычки мешают стать миллионером?

ЖДАТЬ, КОГДА ПОВЕЗЕТ

Бедные ожидают, когда им выпадет «счастливый билетик», а богатые просто решают свои проблемы. Богачи рассчитывают только на свои силы, а бедные надеются на государство, начальника, мужа, богатого дядю. **Мнение психолога:** за ожиданием «счастливого билетика», как правило, скрывается неверие в себя. Понятно, что такой человек вряд ли станет богатым. Но приобрести уверенность в себе можно, пройдя через страх и преодолев его.

ЖАЛЕТЬ СЕБЯ

Вечно чем-то недовольны, считаете, что «все против вас»? Это верный путь к безденежью и низкой зарплате. Слушать ваши вечные жалобы на жизнь — занятие неблагодарное, от таких люди держатся подальше. **Мнение психолога:** в одних и тех же поворотах судьбы неудачники видят препятствия, а успешные люди — новые возможности. Те, кто боится сделать шаг за пределы привычного и комфортного для себя, вряд ли разбогатеют — для этого надо идти на риск.

ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ДЕНЬГАХ

Были бы деньги, а счастье приложится! Люди, которые так думают, обычно всегда бедные. Панический страх остаться без денег — верный путь остаться без них. Многие удачливые люди, оказываясь у разбитого корыта, снова богатели. «Не потерять» — установка человека, который обречен быть бедным. «Создать» — с такой установкой разбогатеть реальнее. **Мнение психолога:** если человек голоден, то он в первую очередь думает о еде, остальное просто не замечает. В России не одно поколение воспитывалось с настроем на выживание: как и на чем сэкономить, чтобы дотянуть до зарплаты. А большие деньги — это было незнакомо. Поэтому, даже если эти деньги откуда-то появляются, люди отдают их мошенникам, прогуливают или как-то еще теряют, поскольку не могут принять правильных решений. Должно, наверное, пройти какое-то время, чтобы мы научились создавать.

ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ КНИЖКИ?

Чаще люди предпочитают, чтобы их развлекали. Поэтому теряют кучу времени на просмотр всякого рода шоу и сериалов по ТВ, а если и читают, то развлекательные журналы — от чего, понятное дело, обеспеченнее не становятся. **Мнение психолога:** потребительское отношение к жизни, в том числе и к информации, сужает круг возможностей. Человек разучивается думать сам. Где уж тут разбогатеть...

ЗАРАБАТЫВАТЬ НЕЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Многие держатся за свою работу только потому, что «иначе не прокормлюсь». С таким настроем разбогатеть проблематично. **Мнение психолога:** «Вот выплачу долги, тогда поищу любимую работу, заживу как человек» — это опять-таки нелюбовь к себе. А жизнь проходит... И деньги, и удача обходят вас стороной. Почему вы не любите себя?

Д. Н. Кулевская, психолог

Прикинь на себя

Решились изменить свою жизнь? Первое и главное, что вы должны сделать, — признать, что рассчитывать надо только на себя. Вы должны говорить себе:

* «Не позволю прошлому испортить будущее»;
* «Не позволю никому сломить меня»;
* «Преодолею все преграды, которые возникнут на моем пути. Я найду способ справиться с ними»;
* «Не могу изменить окружающих, но есть один человек, на которого я могу влиять и которого могу изменить, — я сам».

Помните: ваши проблемы — это ваши проблемы. Возможно, в том, что они возникли, виновен кто-то другой, но, когда дело доходит до их решения, скажите себе: «Все зависит только от меня».

Исповедь мужа не улучшила семейную жизнь... Зачем он вытер об меня ноги?

Для Т. Ивановой из Ставропольского края, автора письма «Меня мучает совесть, что я столько лет обманывала мужа» («Айболит» №6 за 2014 г.).

А меня столько лет обманывал муж! Нам с ним по 65 лет, вместе прожили больше 40 лет, воспитали двоих сыновей, есть трое внуков. До 2012 года считала, что все у меня в жизни сложилось нормально. Но после очередной поездки в санаторий выслушала исповедь мужа. Он туда часто ездил в 1980-1990-е годы, когда работал на партийной работе, а я оставалась дома с детьми. Да и в такие санатории с женами не пускали (он так мне говорил). Всему верила, любила и никогда не просилась с ним. Возвращался муж всегда отдохнувший, радостный. А в 2012 году приехал тоже очень довольный, только ко мне равнодушный. Еще и днем и ночью начал прятать мобильный телефон. Сначала ничего не могла понять. Сотовый всегда лежал на видном месте, нам постоянно звонили дети, знакомые. Я свободно могла отвечать на звонки. Потом муж заявил: «У меня в санатории была невеста». Начал рассказывать подробности их разговоров, отношений. Я была в шоке, дальше — слезы, депрессия, расстройство сна, сахар поднялся до 8-9 единиц, по всей спине появился герпес, начались другие проблемы со здоровьем. Оказывается, в каждом санатории у мужа случался роман. С некоторыми подругами он поддерживал связь: звонил с рабочего телефона, писал поздравительные открытки (мобильников раньше не было). Сплошное унижение! А он гордился своей популярностью.

Мой вам совет: молчите, если столько лет молчали. А хотите облегчить душу — сходите в церковь. Жили спокойно — живите дальше. Мне лично исповедь мужа не улучшила семейную жизнь. Неужели я на старости лет заслужила такую благодарность от любимого мужа?! Уйти — нет жилья, к детям не могу. Хотела наложить на себя руки, но не хочу позорить сыновей и внуков. Слезы душат каждый день. Зачем муж все мне рассказал? Зачем вытер об меня ноги? Зачем?..

Е. С., Зимовники, Ростовская обл.

Знала бы о судьбе дочери, воспитывала бы мягче

ХОЧУ ОБРАТИТЬСЯ КО ВСЕМ, КТО ИЩЕТ ПАРУ ЧЕРЕЗ ГАЗЕТУ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ! СЕЙЧАС ОПАСНО ВЕРИТЬ ЛЮДЯМ.

Дочь росла спокойной девочкой, воспитывала я ее очень строго. Знала бы ее судьбу наперед, обращалась бы помягче. Но что сделано, то сделано! Муж меня бил, много пил — и все на глазах Леночки. Потом супруга с работы направили лечиться от алкоголизма, но год лечения прошел безрезультатно. Допился до психбольницы, там у него отказали ноги — так и умер. Но самое страшное было впереди: дочка повторила мою судьбу. Зять пил, изменял, потом у него обнаружили болезнь XX века. Как только бедное сердце Лены выдержало все: стрессы, обследования ее и двух маленьких дочек. И это в 36 лет! Дочка не могла простить мужу измены и развелась. С тех пор живет одна, девочки выросли, разъехались, у них свои судьбы. Лена устроилась на почту, но от тяжелой работы (она почтальон и поднимает посылки по 20 кг) начались проблемы со здоровьем: развился сколиоз, межпозвоночная грыжа и киста.

Что меня заставило написать письмо в «Айболит»? Мне 70 лет, живу в Германии, пенсия маленькая, поэтому помочь дочке ничем не могу, кроме как поддержать морально. Лет 7 назад дала в газету в Германии объявление, чтобы познакомить ее с кем-нибудь. Нашелся один разведенный. Каждый день разговаривали по телефону по 2-3 часа, писал дочке письма по 6 страниц — и все стихами! Думала: наконец-то нашлось счастье, но — увы! Лене стали звонить какие-то женщины, нашли адрес, стали присылать письма... Дочку сутками мучили мигрени, под Новый год она попала в больницу с болями в голове и совсем ослепшая. Обследование провели только через 10 дней — врачи отдыхали. Поставили диагноз глаукома, глазное давление 30 единиц (т. е. в 2,5 раза выше). Лена стала немного видеть, ее поставили на очередь в клинику микрохирургии глаза и выписали.

■ Количество прожитых лет на 30% зависит от наследственности и генетики и на 70% — от образа жизни.

■ Один только радостный взгляд на мир продлевает жизнь на 9 лет.

На почте дочку сократили, а на новом месте приходится работать с компьютером. Из-за проблем с желчным пузырем случился приступ. Сделали операцию, а через неделю — лазерную на оба глаза. Теперь подошла очередь в клинике микрохирургии глаза. Врач сказал, что один глаз будет срочно оперировать, а второй нужно повторно полечить лазером. Выехать к дочке не могу, так как сдала документы на получение паспорта и никак не могу получить его.

Хочу обратиться ко всем, кто ищет пару через газету: будьте осторожны! Сейчас опасно верить людям. Газеты и журналы пестрят объявлениями о гадалках, экстрасенсах. И кто знает: а вдруг они желающим познакомиться помогут добавить болезней? Люди добрые, умоляю вас, помогите моей дочери советом! Как облегчить ее участь? В феврале ей исполнилось 50 лет. Никому ничего не сделала плохого, она хорошая хозяйка, работящая, чистоплотная, все умеет делать, а счастья нет. Адрес оставляю в редакции.

Тамара, Германия

Я должна слушать, уважать и ублажать его так, чтобы он захотел на мне жениться...

Красивый, спортивный, взрослый (у нас разница 12 лет), богатый — свой бизнес, машина, квартира. Он сразу сказал, что хочет семью, а я ему нравлюсь. Но отношения изначально были натянутыми. Он считает, что я тупая, наивная, равнодушная. Позже оказалось, что еще и толстая, и некрасивая, неправильно хожу, неправильно улыбаюсь и говорю. В общем, у меня все не так. А его надо любить, ценить, заботиться о нем, уважать, слушать, готовить ему, ни в чем не перечить, делать все только так, как он говорит.

За хорошее поведение я получала походы в кино, рестораны, поездки на его дорогой машине... Он никогда не спрашивал моего мнения, позволял себе материть и оскорблять меня, мог и ударить, проверял телефоны, порой просто издевался. «Девушки меня избаловали своим вниманием. Я очень требователен и капризен, но я того стою». И я, спокойная, уравновешенная, терпеливая, смирилась. Каждый день готовила ему что-нибудь вкусное, причем деньги на продукты он давал редко. Общалась с его родителями, чтобы понравиться им (его мама была от меня не в восторге). Убирала его пустующую квартиру, от которой он мне даже ключи не дал, ублажала его, чтоб он захотел на мне жениться.

Я честно пыталась жить в таком режиме, но совсем не оставалось времени на себя, не высыпалась, начались проблемы на работе, а ему все равно что-то не нравилось. Он умело убеждает, что без него моя жизнь ничто, все мои друзья и знакомые — никто, моя работа — рабство, а я — необразованная. Смысл жизни женщины — молчать, рожать и воспитывать детей. Но он, идеальный, готов жить со мной и обеспечивать, хотя я, бестолковая, этого не понимаю. Пыталась закончить эти отношения, но он появляется снова, и все начинается заново. Вчера он сказал, что я не мудрая, заводить детей не готова, ничего не делаю, чтобы отношения развивались. Опять всю трясет, не могу спать. Что, если кроме него у меня никогда не будет достойного мужчины? А все вокруг твердят, что пора замуж...

Анна, Тольятти, Самарская обл.

Уроки жизни

МАТЬ ТЕРЕЗА, монахиня:

«Отдай миру самое лучшее!»

Эта женщина всю жизнь занималась служением бедным и больным. В 1979 году ей присудили Нобелевскую премию «За деятельность в помощь страждущему человеку». Через 6 лет после смерти мать Терезу причислили к лику католических блаженных. Она давала советы, как приблизиться к Богу. Вот некоторые из них.

* Люди часто бывают глупы и упрямы. Все равно прощай их.

* Если ты добр, люди будут обвинять тебя в том, что под маской доброты скрываешь корысть. Все равно оставайся добрым.

* Если добился успеха, тебя будут окружать притворные друзья и подлинные враги. Все равно добивайся успеха.

* Если ты честен и прям, люди будут обманывать тебя. Все равно будь честным и прямым.

* То, что строишь годы, кто-то разрушит за одну ночь. Все равно строй.

* Если ты спокоен и счастлив, будут завидовать. Все равно оставайся счастливым.

* То добро, которое делаешь сегодня, завтра люди забудут. Все равно делай добро.

* Отдай миру самое лучшее из того, что у тебя есть, и мир попросит еще. Все равно отдавай самое лучшее.

* Друг мой, в конце концов, то, что ты делаешь, все равно нужно не людям. Это нужно только тебе и Богу.

■ НА 5 ЛЕТ ДОЛЬШЕ ЖИВУТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ЦЕЛУЮТСЯ.

■ 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ — ВОТ ПРОСТОЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЙ МОЛОДОСТИ.

■ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ: ВО ВРЕМЯ ПОЦЕЛУЯ ПЕРЕДАЕТСЯ БОЛЬШЕ СОТНИ ВИДОВ БАКТЕРИЙ, НО 90% ИЗ НИХ НЕ ОПАСНЫ.

Поссорились?

СРОЧНО ЕЗЖАЙТЕ ВО ВЛАДИВОСТОК! ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ В СЕМЕЙНЫХ РАСПРЯХ ЗДЕСЬ ПРЯМО НА УЛИЦЕ СООРУДИЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ КРОВАТЬ ПРИМИРЕНИЯ. НА НЕЙ НА 30 ЯЗЫКАХ НАПИСАНО «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!». ДОСКИ НАКЛОНЕНЫ К ЦЕНТРУ ТАК, ЧТОБЫ ВЛЮБЛЕННЫЕ ОКАЗЫВАЛИСЬ В ОБЪЯТИЯХ ДРУГ ДРУГА.

■ ОДНИ ВЕЧНО БОЛЬНЫ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ОЧЕНЬ ЗАБОТЯТСЯ О ЗДОРОВЬЕ, А ДРУГИЕ СИЛЬНЫ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО НЕ БОЯТСЯ БОЛЕТЬ.

Василий Ключевский

■ БОЛЬШИНСТВО БОЛЕЗНЕЙ — ДЕЛО НАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУК; МЫ МОГЛИ БЫ ПОЧТИ ВСЕХ ИХ ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ БЫ СОХРАНИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОСТОЙ, ОДНООБРАЗНЫЙ И УЕДИНЕННЫЙ, КОТОРЫЙ ПРЕДПИСАН ПРИРОДОЮ.

Жан Жак Руссо

Невыносимо жить с таким мужем, но без него будет ещё тяжелее и больнее...

Прочитала в «Айболите» №26 за 2013 год письмо Татьяны «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» и узнала в Татьяне свою подругу. Семейная жизнь у нее сложилась неудачно (мягко говоря). От унижений, обид, грязных измен, которые ей пришлось пережить, она не знает, как жить дальше. Милая моя подружка! Знаю, как невыносимо тебе жить с твоим Сашей, но без него будет тяжелее. Ведь ты очень боишься одиночества, да и любишь мужа несмотря ни на что. Хотя он и отнял у тебя самое ценное — здоровье, начались серьезные проблемы с сердцем. А кто вернет тебе молодые годы, прожитые с ним в разводах, скандалах? Ты достойна простого женского счастья! Зачем так жертвовать собой? Ты не одинока, с тобой твои дочь, внученька. Ты им нужна!

Если ты все годы справлялась, держала себя в руках, то и сейчас просто обязана справиться. У твоего Саши очередной роман (прости за эти подробности). Он продолжает обманывать самых близких людей, живет двойной веселой жизнью и так этим гордится. Стыд и позор! Саша, зачем всем подряд рассказывать про свою очередную «порядочную» женщину и ваши «серьезные отношения»?! Ведь вам по 50 лет! Подумай, какую очередную боль и унижение ты наносишь своей семье. А у твоей «порядочной» женщины хочу спросить: где твои мужья? Ведь у тебя трое взрослых детей от разных браков. Все твои мужья были (с твоих слов) пьющими, гулящими. А Саша, которого ты так стараешься увести из семьи, надежный и верный? Так вот, «порядочная» женщина, хочу сказать тебе и таким, как ты: никто не построил счастья на чужом горе и слезах! Бог вам судья!

А ты, Саша, знай, что первая жена — от Бога. Да еще такая, как у тебя! И она заслуживает простого женского счастья. А с твоей стороны хотя бы уважения. Никого ты не любишь, кроме себя. Прошли молодые годы, придут болезни, старость, а кто будет рядом? Конечно же, жена и дочь. И никакой Свете, Оле и т. д. ты не нужен. Остановись, пока не поздно!

Елена, Ставропольский край

Мужская депрессия

Сам себе диагност

С НЕЙ НАДО БОРОТЬСЯ, ИНАЧЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ПЕЧАЛЬНЫМИ. КАК ЕЕ ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ?

1 Повышенная раздражительность, причем систематическая. Мужчины не могут, как женщины, выплеснуть свои негативные эмоции слезами и истерикой, поэтому они более агрессивны. Некоторые мужчины при стрессе начинают капризничать. Помочь в данном случае может простое участие и поддержка близких.

2 Рассеянное внимание тоже признак депрессивного состояния мужчины. Он не может сосредоточиться на выполнении любой, даже несложной работы.

3 Злоупотребление алкоголем. Люди понимают, что с ними что-то происходит, но не могут разобраться что. Это надо пресекать на корню. Алкоголь загоняет человека в еще большую депрессию, и выйти из нее становится сложнее.

4 Признак депрессии у мужчин — это внезапно пропавшее сексуальное влечение.

5 Его постоянно или периодически беспокоят болевые синдромы, а врачи не могут поставить диагноз.

6 Мужчину мучает бессонница или, наоборот, постоянное желание спать и постоянное чувство усталости и апатии.

P. S. Если вы обнаружили у себя половину признаков, необходимо срочно обратиться к врачу. А еще лучше заняться любимым делом, а не загонять себя в угол. Оптимисты практически не подвергаются депрессии, значит, будьте оптимистом.

О. П. Антонюк, психолог

Прошу помощи

МНЕ 50 ЛЕТ, ОЧЕНЬ ХОЧУ ЖИТЬ

У меня рак яичника III стадии. Прохожу химиотерапию. Очень прошу откликнуться тех, кто пережил такое горе и победил. Как вы боролись? От стандартного медицинского лечения, конечно же, отказываться нельзя. Но есть же еще народные средства и советы травников. Живу в провинциальном маленьком городе, где есть своя онкологическая клиника (в ней и лечусь). Но, может, есть хоть какая-то возможность лечиться в крупной клинике в каком-нибудь большом городе? Умоляю, откликнитесь, добрые люди! Мне 50 лет, очень хочу жить. Близкие помогают, но без помощи тех, кто испытал на себе такое горе и продолжает жить, здесь не обойтись.

Поделитесь опытом! Кто знает сильных травников, целителей, которые действительно помогут, прошу, не оставьте мое письмо без внимания! Я уже сталкивалась с теми, кто на больных и верящих всему людях зарабатывает деньги. Но Бог им судья. Я крещеная, хожу в церковь, молюсь, и близкие молятся. Заранее всем благодарна!

Л. А. Кутуева, Бийск, Алтайский край, тел. 8-905-985-15-97, kutueva_63@mail.ru

ПЕРЕНЕСЛА ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Люди добрые, отзовитесь! Мне 70 лет, страдаю ишемией сердца. Перенесла ишемический инсульт головного мозга, склероз сосудов. Из-за сильного шума в голове не могу спать. Потом стали сильно болеть и отекать ноги, стало трудно ходить. Немеют пальцы и подошвы. Что делать? Может, кто-то что-нибудь посоветует? Заранее всех благодарю!

В. Д. Меркулова, Вологда

СПИНА И ГОЛОВА ПОСТОЯННО ЧЕШУТСЯ

Мне 42 года. С рождения у меня эпилепсия. Ежедневно принимаю карбамазепин (2 раза в день). Из-за этого препарата в начале года началась лекарственная аллергия. Спина и голова постоянно чешутся, кожа покрывается коркой. Дерматолог внутривенно назначила натрия сульфат. Пока делала уколы, все было хорошо. Как только прекратили это лечение, напасть вернулась. Слышала, что с такой проблемой нельзя загорать — можно заработать рак кожи. Дорогие читатели, прошу, не оставьте мое письмо без внимания! Кто-нибудь смог избавиться от подобной напасти? И действительно ли солнце может мне навредить?

Е. Н. Мялик, Карагандинская обл., Казахстан

НЕСТЕРПИМЫЕ БОЛИ ПРИХОДИТСЯ ИСПЫТЫВАТЬ...

Мне 61 год. Уже 4 года мучает невралгия лицевого нерва. Кто болел или болеет этой болезнью, знает, какие нестерпимые боли приходится испытывать. Пью «Финлепсин», но он не лечит, а только обезболивает. Люди добрые, помогите! Пришлите, пожалуйста, народные рецепты. С нетерпением жду советов и заранее благодарна.

Ф. Г. Казанцева, Йошкар-Ола, Марий Эл

ТРУДНО ГЛОТАТЬ И ГОВОРИТЬ

Почти 3 года беспокоит сильное напряжение мышц шеи, глотки и нижней челюсти. Очень трудно глотать и говорить. Лечилась всевозможными способами — ничего не помогает. Еще у меня диагностировали нервный тик век. Все началось после сильного стресса. Я в отчаянии! Прошу отозваться тех, кто сталкивался с подобной бедой и знает, как мне помочь.

А. Г., Омск

ПОЙМАЛА НАСЕКОМОЕ И ОТНЕСЛА В ЛАБОРАТОРИЮ

Беспокоит зуд кожи головы, в ушах и по всему телу. Однажды поймала на себе насекомое и отнесла в лабораторию. Установили: куриная вошь и клещ хейлетиелла. Может, кто-нибудь знает, как можно от этого избавиться и чем обработать комнату? Пожалуйста, помогите! Надеюсь только на советы читателей.

Елена Федоровна, Краснодар

САХАР В МОЧЕ НЕ СНИЖАЕТСЯ

У моего мужа сахарный диабет II типа. Сахар в крови — 11, в моче — 4,5%. Количество сахара в крови понижать получается, а в моче — нет. Может, читатели «Айболита» знают, как с этим бороться с помощью народных рецептов? Если кто-нибудь откликнется на мою беду, буду очень благодарна!

Н. М. Грушина, Ставропольский край

***

Уже 4 года мучает горечь во рту, особенно по ночам. Делали фиброгастродуоденоскопию (глотал лампочку) — ничего не обнаружили. Есть небольшие камни в желчном пузыре. Может, существуют народные средства, которые помогут справиться с этой проблемой?

Л. И. Клюса, Дальнереченск, Приморский край

***

Недавно при обследовании в эндокринологическом центре у меня обнаружили сахарный диабет. Можно ли мне есть куриные яйца, орехи и печень?

В. А. Шипоренко, с. Калиновское, Ставропольский край

***

У меня рак яичников III стадии. Лежала в больнице 3 месяца, перенесла 4 операции (вырезали яичники, матку и большую часть кишечника — осталось всего 70 см). Химиотерапию не выдержу, так как не могу полноценно питаться. Оформила пенсию по инвалидности, но ее не хватает, а противораковые препараты очень дорогие. Может, кто-нибудь поможет рецептами, деньгами или вышлет травы, которые поддержат мой организм?

И. В. Остранина, ул. Серова, 24-6, п. Заиграево, Заиграевский р-н, Бурятия, 671310

Рожать у нас — дорогое удовольствие

У нас в Ейске живет молодая семья. Обоим по 34 года, работают, не пьют, растят 8-летнего ребенка. Жилье у них есть. С его стороны родственников нет, а ее родственники не общаются и не помогают. Сама Лена, пока растила дочку, всю детскую одежду раздавала нуждающимся. А теперь ей предстоит рожать второго ребенка (девочку), но ни средств, ни детской одежды не осталось. В детстве Лене из рогатки попали в глаз, она была инвалидом, а в 18 лет инвалидность сняли. С работы уволили, и декретные она не получила. Райсобес будет выплачивать детские, когда родится ребенок. А рожать у нас — дорогое удовольствие. Может, у кого-то есть ненужные детские вещи, коляска? Лена не любит просить о помощи даже родных, а у меня душа за нее болит. Ее адрес: **Елене Николаевне Романенко, ул. Ленина, 20/29, Ейск, Краснодарский край, 353671.**

Ольга, Ейск, Краснодарский край

В поликлинике сказали, что жить мне осталось два понедельника. А я жива до сих пор...

Сколько приседаний вы можете сделать, 100? Сделайте 150. А потом покружитесь минуту. Затем попробуйте пройтись. Ноги станут ватными, в голове каша — именно так живет человек с рассеянным склерозом. Я приторможу, не могу бросить взгляд или быстро его перевести. Не поймаю мяч. Когда пришиваю пуговицу, у меня дергаются глаза.

Ученые до сих пор не выяснили причину болезни. У нас иммунитет борется с собственным мозгом — ест миелиновую оболочку нервных волокон. Как провод — там, где нет изоляции, может случиться замыкание. А дальше все зависит от того, в каком участке мозга это произошло. Потому у рассеянного склероза так много симптомов.

Бывает, иду, понимаю, что должна поднять ногу, но не могу, спотыкаюсь. С детства была неловкой, постоянно падала. У меня сводило мышцы, немели руки, я колечко в пальцах катала — мне сказали, это поможет. После очередного спазма пришла в больницу. Мне постучали по коленкам, пальцами в позвоночник потыкали. Потом показали неврологу. «Такая нервная девочка!» — сказал он и выписал успокоительное. Мне было 20 лет, я уже пошла работать и всем в офисе объявила, что буду не в адеквате, — от выписанных лекарств была все время сонная. Сейчас понимаю, что тогда у меня случилось обострение — это когда оголяются новые участки нервов.

Вышла замуж, первая беременность прошла нормально. Во время второй упала и сломала ногу. Нелепо — с пузом, на костылях. Что со мной что-то не так, первой заметила гинеколог. Она видела меня регулярно на протяжении нескольких месяцев. Женщины, которые ждут ребенка, становятся плавными, степенными. А я постоянно что-то роняла, задевала. Но я не придала значения словам врача. И потом, мне бы выписали какие-нибудь лекарства, а это навредило бы ребенку.

А потом стало еще хуже. Сын ночью заплачет — резко вскакиваю, из-за этого случается спазм. Но я приноровилась: когда ноги не идут, вынимаю малыша из кроватки, прижимаю к себе и падаю на постель на спину. И все, нормально лежу. Наверное, не решилась бы на второго ребенка, если бы знала о диагнозе. Я инвалид, а жизнь с детьми требует немыслимых денег. Мне страшно, что не прокормлю их.

Диагноз поставили в 32 года. В платной поликлинике сказали, что жить осталось два понедельника. А я жива до сих пор. И только в прошлом году сказала родным, что у меня есть трость — она складная, лежит в сумке. Ходить могу очень недолго. Живу перебежками. Недавно была с детьми в зоопарке. Дошли до тюленей, посидела. Потом до обезьянок — там скамейки. В итоге проходила 3 часа. Правда, на обратном пути ноги отказали. Не дойдя 100 метров до кафе, упала. Дети привыкли: мама и дома может вдруг упасть. Но я не собираюсь сдаваться и лежать.

Искренне верю, что если много ходить, то мозг найдет лазеечку, проложит дорожку, которая будет управлять нормальным перемещением в пространстве. И это поможет мне прожить дольше. А еще мечтаю о туфлях на каблуках. Хотя я вряд ли смогу на них устоять, но так хочется! Надеюсь, что на мое письмо откликнутся женщины, которых не сломила болезнь и которые продолжают радоваться жизни и сражаться со своим недугом.

Анна, Кировская обл.

Крик души — *Врачи руками разводят*

Сердце очень болит, когда сын смотрит беспомощным взглядом...

РАДИ СЕМЬИ ОН ЗАКОДИРОВАЛСЯ, А ПОТОМ СОРВАЛСЯ, И ТЕПЕРЬ ПЬЕТ ВЕДРАМИ.

Обращаюсь к народным целителям, ученым, врачам, священнослужителям и просто добрым людям, попавшим в подобную ситуацию. Помогите спасти пьющего сына! Сначала он, как все, выпивал понемногу, но работать не хотел. Пришел из армии, женился: прекрасная жена, родились двое мальчишек. Работать он так и не спешил, только подрабатывал. Но на шабашках то мало платят, то вовсе не заплатят. Лень брала свое, продолжал понемногу выпивать, хотя по дому все делал — убирал, стирал, готовил.

После выпивок у сына болело сердце. Жена поставила его перед выбором: или он закодируется, или она его бросит. Ради семьи сын закодировался, но не верил в такое лечение. Не пил 2 недели, а потом сорвался, и теперь пьет ведрами. Не чувствует боли: выпил, упал... И так продолжается 5 лет, и чем дальше, тем хуже. У сына полное раздвоение личности: говорит одно, а делает другое. Трезвым почти не бывает.

Куда только я не обращалась и не отправляла сына, чтобы прекратить пьянки, но он отовсюду уходит. В больнице чуть полежит и говорит: «Все, больше пить не хочу, буду работать, помогать детям...» Но его хватает ненадолго. Гибнет молодой парень! В 30 лет его уже ничего не интересует. Любит детей, но ничего не хочет им дать в этой жизни. Все говорят, мол, пусть пьет, пока не напьется, потом надоест. Нет! Я мать, и вижу, что сыну все хуже и хуже. Он перестал себя контролировать, на мои просьбы и слезы не реагирует. Врачи разводят руками: «Пока он сам не захочет бросить пить, мы ничем не можем помочь». Не знаю, то ли не хочет, то ли уже не может, потому что раньше он просил о помощи. Говорил, что устал и не хочет пить. А сейчас...

Кодировались гипнозом, ездили по бабушкам — никакого результата. Жизнь нашей семьи превратилась в ад. Многие говорят, что неправильно веду себя: вожусь с сыном, ищу его повсюду, а нужно выгнать и не пускать. Пробовала и так, но как-то привезли его на скорой: лежал под мостом скрюченный, чуть не замерз. Еле отогрели... Все говорят: «Оставь и переключись на внуков». Но каково матери каждый день видеть погибающего от пьянства сына?! Как пройти мимо, как отвернуться материнскому сердцу? Столько лет бьюсь как рыба об лед, и все безрезультатно. Хожу по кругу, как загнанный кролик, и не вижу выхода. Только молюсь за сына, но, видимо, мало. Бог пока не слышит моей мольбы и слез. Хотя, когда сын 10 дней находился в православном центре (потом, правда, сбежал оттуда), месяц ходил в храм, молился и вел себя по-христиански. Думаю, если бы пробыл там хотя бы полгода, может, и выкарабкался бы. Но он никуда не хочет... Уже не знаю, как помочь сыну: нужен ему психолог, нарколог или хороший дрын? Только сердце очень болит, когда сын смотрит мутным, беспомощным взглядом. Помогите, подскажите, как спасти сына, пока он еще живой?

Т. В. Калашникова, Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

У ЭТИХ ТАБЛЕТОК СИЛЬНОЕ НАРКОТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Для В. Ф. Матаевой из Нефтеюганска, Тюменской обл., автора письма «У меня синдром беспокойных ног» («Айболит» №6 за 2014 г.).

Живу в Германии. Когда-то тоже страдала синдромом беспокойных ног. Врач выписала таблетки «Лирика» (есть 50, 75 и 150 мл, но лучше всего принимать 50 мл). Будьте с ними осторожны: у этих таблеток сильное наркотическое действие и может кружиться голова, поэтому строго соблюдайте дозировку! Принимать нужно на ночь 1 таблетку, но лучше это делать под наблюдением врача. В России эти таблетки продаются, я рекомендовала их своей подруге из Саратова. Одновременно принимала таблетки магнезии и натирала ноги от колен до пяток барсучьим жиром (сурковый тоже подойдет), потом промокала салфеткой. Можно надеть чулки или колготки, чтобы не испачкать постель. Все это лечение в совокупности дало хорошие результаты. Буду очень рада, если и вам поможет!

Анна, Германия

ДЕСЯТЬ СЕАНСОВ ТАКИХ ПЕРЕЛИВАНИЙ ИЗБАВИЛИ МЕНЯ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Для Аллы из Волгограда, автора письма «Фурункулы гуляют по всему телу» («Айболит» №10 за 2014 г.).

У меня тоже были непроходящие фурункулы. Тогда в сельской больнице назначили очень простое, а главное — высокоэффективное лечение. Ежедневно из вены брали 5 мл крови, добавляли модный тогда пенициллин и тут же делали инъекцию в ягодицу. Десять сеансов таких переливаний на многие годы избавили меня от этой напасти. Одновременно используйте такое средство: смешайте по 1 чайн. ложке меда, муки и сметаны. Немного смеси намажьте на салфетку, приложите к фурункулам, сверху — небольшой кусочек целлофана, закрепите и оставьте на 5-6 часов. Повязку меняйте 4-5 раз в сутки. Когда чирьи прорвутся и выйдут стержни, останется глубокая ранка. Промывайте ее слабым раствором марганцовки, и она быстро заживет.

Анатолий Иванович, Ростов-на-Дону

ПРЕКРАТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЕДСТВОМ!

Для Алексея И. из Армавира, автора письма «Алла на нервной почве попала в больницу. Я там тоже скоро окажусь» («Айболит» №9 за 2014 г.).

Прекратите заниматься самоедством! Идите в церковь и покайтесь от всего сердца. С Аллой вы жили, не узаконив отношения, а только собирались это сделать. Может, поэтому наваждение вмешалось в вашу жизнь? Все еще можно исправить. Поговорите с батюшкой, начните ходить в церковь, причаститесь. Увидите, вам станет легче. Аллу навещайте в больнице, со временем она вас простит. Когда выйдет из больницы, и ее отведите в церковь. И не спешите опять начинать жить в грехе — сначала поженитесь, обвенчайтесь в храме и ведите богоугодную жизнь. Да поможет вам Бог!

Наталья, Волгоградская обл.

ГЛАЗА ВЫЛЕЧИЛА ШУНГИТОВОЙ ВОДОЙ

Для Л. Н. Есиной из Екатеринбурга, автора письма «Никак не вылечим глазик» («Айболит» №12 за 2014 г.).

У меня гноились глаза. Вылечила их шунгитовой водой (шунгитная пыль продается в аптеках). Насыпьте шунгит на 1/3 поллитровой банки (доза для взрослых, для ребенка делайте раствор послабее), залейте охлажденной кипяченой водой и настаивайте 3-5 дней. Осторожно слейте и процедите жидкость, а шунгит залейте заново (так делайте несколько раз). Пропитайте этим средством чистую ватку и промывайте ребенку глазик. Бог даст, может, вам поможет. Желаю выздоровления вашему малышу!

В. Н. Черникова, Липецк

С ЗАЛОЖЕННЫМ НОСОМ ТЯЖЕЛО СПАТЬ

Для В. Д. Зайцевой из Ставрополя, автора письма «10 флаконов «Нафтизина» хватает на неделю» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Любые сосудосуживающие назальные средства при использовании больше 5-7 дней вызывают атрофию слизистой носоглотки, а с годами поражается все большая площадь. Нормальная слизистая выглядит влажной и розовой, а атрофированная — серой, потрескавшейся, сухой. Если лечение продолжается больше недели, добавляйте чуть-чуть холодной кипяченой воды, уменьшая концентрацию лекарства с 0,01% (взрослая доза) и 0,05% (детская доза) до 0%. Воду добавляйте при помощи шприца по 0,5 кубика: добавили 0,5 кубика воды и капайте 2-3 недели, затем 1 кубик — 2 недели и т. д. Хорошо начинать лечение в теплое время года. Обязательно закапывайте на ночь, так как с заложенным носом тяжело спать.

Подскажу рецепты безопасных домашних капель для носа.

* Промойте использованный флакон из-под капель. Натрите на терке лист алоэ без колючек, через сложенный в 2 слоя широкий бинт отожмите сок в тарелку. Шприцем перелейте его в чистый флакон-капельницу. Капайте сок алоэ по 5-6 капель каждые 2 часа в течение нескольких месяцев.

* Купите в аптеке флакон натурального персикового масла (не эфирного!) и капайте по 3-4 капли 3 раза в день (на ночь обязательно).

Еще совет: при стоматологических поликлиниках делают физиопроцедуры с лазерным лучом: он хорошо восстанавливает питание слизистой. По возможности пройдите такое лечение: по 40-50 секунд в каждую ноздрю. Курс — 5 дней. А курс всего лечения: «Нафтизин» — по убывающей, алоэ — все время, персиковое масло — периодически — несколько месяцев.

Т. Г. Абрамова, Курск

При всех сосудистых заболеваниях надо разжижать кровь, укреплять стенки сосудов, улучшать кровообращение...

Для К. И. Воронковой из Пензы, автора письма «Устала ходить по кабинетам, а с ногами все хуже» («Айболит» №8 за 2014 г.).

Вот так нас сейчас лечат — гоняют из кабинета в кабинет, а результата никакого. Я тоже боролась с этой болезнью и из своего опыта могу посоветовать следующее. По всем признакам, которые вы описали, у вас заболевание сосудов. Вам надо сделать УЗИ сосудов нижних конечностей, сдать анализ крови на протромбин (на свертываемость) и, чтобы исключить сахарный диабет и диабетическую нейропатию, — кровь на сахар. В любом случае, при всех сосудистых заболеваниях надо разжижать кровь, укреплять стенки сосудов, улучшать кровообращение.

После обследования обязательно обратитесь к врачу. Сейчас это заболевание лечится такими препаратами, как «Флебодиа» или «Детралекс» в таблетках. Мне врач рекомендовал пройти в год 2 курса. Из народных средств помогли такие рецепты.

* Пропускала через мясорубку 250 г очищенного чеснока, заливала оливковым маслом так, чтобы оно покрыло чесночную кашицу, и настаивала в темном месте 2 недели. Процеживала, но не отжимала. Перед употреблением размешивала, мазала на кусочек хлеба или добавляла в кашу или салат. Принимала довольно долго (около года).

* Для очищения сосудов брала 1 лимон и 1 апельсин, мыла, удаляла косточки, пропускала через мясорубку, добавляла 2 ст. ложки меда, размешивала и хранила в холодильнике в стеклянной банке. Принимала утром натощак, размешивая 1 ст. ложку в стакане теплой воды. Курс — 2-3 месяца.

* Смешивала по 2 ст. ложки шалфея, цветков боярышника, по 1 ст. ложке цветков клевера, мяты и донника. 2 ст. ложки смеси заливала 0,5 л кипятка, томила на водяной бане 10-15 минут, настаивала 30 минут, процеживала. Принимала по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

* Смешивала в равных частях оливковое, облепиховое масло и сок алоэ и растирала ноги.

Для улучшения кровообращения в ногах больше ходите и занимайтесь гимнастикой. Вот такие упражнения я делаю каждое утро лежа в постели.

* Сжимаю и разжимаю пальцы ног (начала с 10, сейчас свободно делаю 100 раз).

* Двигаю стопами к себе и от себя (80 раз).

* Делаю круговые движения стопами вправо-влево (20-30 раз).

* Растираю пальцы и впадину на середине стопы.

* Поднимаю одну ногу и удерживаю ее в этом положении как можно дольше, затем делаю массаж: легкими движениями поглаживаю от стопы к коленному суставу (по ходу кровотока), пощипываю, похлопываю и опять поглаживаю. То же самое делаю с другой ногой.

* Сгибаю в коленях обе ноги, поднимаю вверх и трясу стопами, словно что-то с них сбрасываю.

* Встаю на аппликатор, поднимаюсь на носочки как можно выше и резко опускаюсь на пятки. Затем шагаю на месте, высоко поднимая ноги.

И помните: при данной болезни противопоказаны все тепловые процедуры! Пейте больше жидкости.

Е. Гроховская, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ЧТОБЫ КРЕПЧЕ СТОЯТЬ НА НОГАХ

Дети выросли, внуки появились... А Вы все хлопочете как пчелка! Да, Вам эти хлопоты только в радость, но вот ноги стали подводить. Появились отечность, ощущение распирания и боли. Ноги «разукрасили» сосудистые узоры, синяки, а то и вены выступили. Варикоз. Им страдает (или находится в группе риска) едва ли не половина женщин. Болезнь может быть наследственной, возникнуть вследствие стоячей или сидячей работы, избыточного веса. Но каковы бы ни были причины, пора подумать о себе: сам он не пройдет. Вы доверяете только натуральным, проверенным временем средствам и не хотите переплачивать? Обратите внимание на натуральный активный комплекс **АСКЛЕЗАН**.

Сквозь годы АСКЛЕЗАН гордо пронес свое имя, отвечая за качество. Ещё в советские времена женщины доверяли ему здоровье ног. На сегодняшний день АСКЛЕЗАН представлен в расширенном составе – капсулы, крем и гель.

КАПСУЛЫ, КРЕМ И ГЕЛЬ АСКЛЕЗАН – НАТУРАЛЬНЫЕ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НОГ

Линейка АСКЛЕЗАН – это традиционно натуральный состав, выверенная рецептура и усовершенствованная формула.

Ценнейшие природные компоненты, входящие в состав капсул АСКЛЕЗАН, воздействуют непосредственно на внутренние провокации варикоза и помогают наладить работу всей сосудистой системы. *Экстракт лещины* сужает сосуды и обладает противовоспалительным действием. *Дигидрокверцетин* устраняет застойные явления в венах, улучшает микроциркуляцию крови, делает сосуды более эластичными и прочными. *Рутин* повышает тонус вен, снижает проницаемость и ломкость капилляров, борется с трофическими поражениями кожи. *Витамин С* – мощный антиоксидант, помогающий вывести из организма свободные радикалы.

Крем и гель АСКЛЕЗАН прекрасно дополняют основное действие капсул.

Крем АСКЛЕЗАН окажет помощь при неприятных ощущениях распирания и жжения в ногах. Гель АСКЛЕЗАН обладает рассасывающим действием, помогая справиться с синяками и отеками.

АСКЛЕЗАН: ценные натуральные компоненты для помощи при варикозе в одном активном комплексе!

Спрашивайте в аптеках города!

Н 004831

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный), часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

На больные суставы наложите масляное средство из физалиса

В том, что физалис способен лечить, наша семья убедилась прошлой осенью. У отца обострился суставной ревматизм. Он с молодости занимается охотой и никогда не берег здоровье — постоянно переохлаждал ноги. К старости это пренебрежение аукнулось. Когда суставы распухли и каждый шаг стал вызывать острую боль, обратились за помощью к знакомой, которая лечится только народной медициной. Она подсказала рецепт очень действенной мази. Измельчите 1-2 плода физалиса и залейте 3 ст. ложками оливкового масла (можно другого растительного, но лучше оливкового). Настаивайте 20 дней, процедите и регулярно делайте с этим средством компрессы на больное место, утеплив.

Д. И. Артамонова, Ростовская обл.

Стригущий лишай вывели горячим хлебом

Мой сын заразился от бездомного щенка стригущим лишаем. Знакомая посоветовала полечить ребенка мякишем горячего хлеба. Я разогрела утюг, положила на него две хлебные корки и попеременно прикладывала сыну на пятна лишая. Он держал столько, сколько мог терпеть (обычно 4-5 минут). Делала так 3 раза в день, и на третий день все болячки подсохли, начали расти волосы.

О. В. Пермякова, Новгородская обл.

Знаете ли вы, что...

Даже одна порция семги или макрели в неделю или 4 порции любой другой рыбы наполовину сокращают риск развития ревматоидного артрита. Ученые объясняют это просто: содержащиеся в рыбе жирные кислоты омега-3 не только защищают сердце и сосуды, но и обладают хорошим противовоспалительным действием. А также защищают организм от сбоев в работе иммунной системы, следствием которых является ревматоидный артрит.

Рецепты народной медицины

ОТ ГАЙМОРИТА — МЕДОВЫЕ КАПЛИ

Смешайте по 1 чайн. ложке меда, питьевой соды и подсолнечного масла. Обмакните в состав ватную палочку, вставьте в левую ноздрю и лягте на правый бок. Если палочка в правой ноздре, лягте на левый бок и держите 20 минут. Процедура болезненная, но 3-4 раза — и гайморит отступит.

РЕДЬКА ИЗБАВИТ ОТ ГРИБКА

Измельчите 250 г черной редьки, залейте 2 л воды, редьку сварите, отвар настаивайте до теплого состояния, процедите, в отваре парьте ноги. Рыхлая часть ногтя будет легко отделяться, ее нужно снять ножницами или пилкой для ногтей. На этом месте вырастет здоровый ноготь.

ОБОСТРИЛСЯ АРТРИТ? ПОМОЖЕТ РЖАНОЙ ХЛЕБ

С несвежей булки ржаного хлеба срежьте горбушку, заверните ее во влажную салфетку, слегка подогрейте на водяной бане. Больное место смажьте растительным маслом, разверните салфетку и приложите подогретую корку к суставу, сверху прикройте влажной салфеткой. Боль пройдет, если такое лечение проводить ежедневно на ночь.

МОЛОКО И ПРОПОЛИС ОТ ПАНКРЕАТИТА

Нагрейте 1/2 стакана молока (кто не переносит молоко, можно и 1/4 стакана, и даже 1 ст. ложку), накапайте туда 20 капель аптечного прополиса и выпейте перед сном. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв и повторите, и так в течение 6 месяцев.

■ ИНОГДА БОЛЬНОЙ НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ ВРАЧА. И ЧЕМ ДАЛЬШЕ УЙДЕТ ВРАЧ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

■ ТАБЛИЧКА НА ДВЕРИ ТАКТИЧНОГО ВРАЧА: «ЦВЕТЫ И КОНФЕТЫ НЕ ПЬЮ».

Здоровье с грядки — Намотай на ус

Кому полезны помидоры

В помидорах много провитамина А, который препятствует заболеванию куриной слепотой и улучшает зрение, а витамины группы В улучшают пищеварение, предотвращают запоры и скопление газов.

* Помидоры полезны людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также с нарушениями обмена веществ, при камнях в почках, печени, мочевом пузыре. Полезно есть помидоры при малокровии и атеросклерозе, после инфарктов миокарда.

* У томатов нежная клетчатка, которая благотворно влияет на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры и способствует выведению из организма холестерина. Поэтому эти овощи полезно есть при гастритах, пониженной кислотности желудочного сока и воспалениях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях печени, упадке сил и ослаблении памяти. Томаты способствуют выделению желудочного сока, улучшают пищеварение и помогают избавиться от ожирения, их используют как диетический продукт при диабете, панкреатите.

* Не стоит есть зеленые, незрелые помидоры. Для желудка это очень тяжелая и трудно перевариваемая пища.

* Людям, страдающим метеоризмом, а также тем, у кого желудок плохо перерабатывает крахмал, каждый раз после обеда на десерт нужно есть помидоры, причем с кожицей. Она улучшает перистальтику кишечника и выводит непереваренные остатки пищи, в том числе и старые залежи в складках кишечника.

* Тем, кто страдает запорами и отсутствием аппетита, стоит есть помидоры перед едой. Еще лучше мякоть томата смешать с простоквашей, добавить немного соли и выпить за полчаса до еды. А можно приготовить салат ассорти из кочанного салата, сельдерея, моркови, сырой цветной капусты и полить свежим томатным соком.

* Сок из свежих томатов укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и повышает гемоглобин, стимулирует деятельность поджелудочной железы, активизирует работу кишечника, поддерживает в организме кислотно-щелочной баланс.

* По содержанию аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым. Стакан свежего сока — это половина суточной потребности в каротине и витамине С. А если его смешать пополам с соком сельдерея, получится очень хороший укрепляющий и тонизирующий напиток. Томатный сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4:2:1), особенно когда нужно похудеть. Однако людям с больными суставами и подагрой пить томатный сок не рекомендуется.

* Диетологи не рекомендуют употреблять в пищу приправы из томатов, жаренных на масле, так как в этом виде они становятся тяжелой пищей, особенно в сочетании с куриными яйцами. Лучше сделать омлет, а затем, нарезав помидоры ломтиками, обложить ими блюдо, поставить на слабый огонь на 1-2 минуты и когда они подогреются, подавать к столу.

Салат из 3-4 средних помидоров поднимет настроение не хуже плитки шоколада и сделает это, в отличие от последней, без малейшего вреда для фигуры.

Полезно знать

В ОГУРЦАХ ЕСТЬ ТАРТРОНОВАЯ КИСЛОТА, КОТОРАЯ УСКОРЯЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ПЕРЕХОДУ УГЛЕВОДОВ В ЖИРЫ. ПОЭТОМУ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ В СЕЗОН БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.

Щёлкайте семечки!

Один стакан подсолнечных семечек содержит в 6 раз больше магния, чем ржаной хлеб — главный источник этого полезного элемента.

* Если ежедневно съедать 100 г семечек подсолнечника, можно предупредить развитие болезней сердечно-сосудистой системы и печени.

* Особенно семечки показаны тем, кто занят тяжелым физическим трудом или спортом.

* Семена подсолнуха способствуют заживлению ран, поэтому они незаменимы после переломов.

* Подростки, которые любят грызть сырые семечки, защищены от появления на лице прыщей и угрей.

* Тем, кто страдает от ожирения, семечки помогают выводить холестерин, даже когда специальные диеты бесполезны.

* Если ежедневно съедать по горсти семечек, волосы станут крепкими и блестящими — это сделает легкоусвояемый цинк, которым они очень богаты.

* Стакан слабо жареных или нежареных семечек улучшает сон.

* **При сильном кашле (коклюше)** прокалите на сковороде или в духовке семечки подсолнечника и разотрите в порошок. 2-3 ст. ложки порошка залейте 0,5 л подслащенной воды и кипятите, пока количество жидкости не уменьшится до 0,4 л. Отвар процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* **Нормализовать давление и предотвратить атеросклероз** поможет лекарство из недозревших семечек. Банку сырых семечек подсолнуха (0,5 л) высыпьте в кастрюлю и залейте 2 л воды. После закипания варите 2 часа на слабом огне. Отвар процедите и пейте в течение дня небольшими порциями 2 недели. Потом сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс. Принимайте отвар до тех пор, пока давление не придет в норму.

* **При изжоге** съешьте 1-2 горстки слегка просушенных семечек.

Чистим печень

ОТ СОСТОЯНИЯ НАШЕЙ ПЕЧЕНИ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ МОЖНО ОДНИМ ИЗ ЭТИХ СПОСОБОВ.

* Ежедневно (с 7 и до 22 часов) нужно употреблять только дыни. После 22.00 пить и есть нельзя. После двух недель очищения печени нужно постепенно переходить на обычное питание. Длительность такого перехода — 3 дня.

* Вечером приготовьте настой шиповника: 3 ст. ложки сушеных ягод заварите 0,5 л теплой воды в термосе. Утром в стакане настоя шиповника растворите 3 ст. ложки сорбита и ксилита, размешайте и выпейте залпом. Через 20 минут выпейте оставшийся настой, ничего в него не добавляя. Проводить курс очищения шиповником нужно 6 раз через каждые 2 дня. Затем эту чистку рекомендуют проводить один раз в неделю.

* В течение двух дней пейте свежий яблочный сок. На третий день пейте яблочный сок до 13.00, после чего прилягте ненадолго в постель, приложив грелку на область печени. Через 15 минут выпейте лимонный сок и оливковое масло в таком порядке: 3 ст. ложками лимонного сока запейте 2 ст. ложки оливкового масла. Уберите грелку через 2 часа. Повторяйте процедуру раз в квартал. На следующий год можно ограничиться одним разом.

Для здоровья печени регулярно пейте такой чай: 1/2 чайн. ложки мяты и 1 чайн. ложку зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, добавьте мед и лимонный сок.

* Промойте 10 кг редьки, убрав повреждения, и пропустите через мясорубку. Отожмите сок (получится около 3 литров сока), жмых не выбрасывайте. Храните сок в холодильнике. Смешайте жмых с сахаром или медом (1:1), поставьте под гнет и оставьте в теплом месте. Принимайте сок по 1 чайн. ложке после приема пищи. Когда он закончится, перейдите на закисший жмых (по 2 чайн. ложки во время еды).

* Натрите на терке 3 средние свеклы и сложите в 3-литровую банку. Добавьте 2 ст. ложки белой муки и 500 г сахара. Закройте банку крышкой, оставьте в темном месте при комнатной температуре на 2 дня, периодически перемешивая содержимое. Добавьте 700 г изюма без косточек и хвостиков, 4 стакана сахара и 1/2 стакана воды. Перемешайте и оставьте бродить еще 7 дней. Процедите, отожмите. Получится около 1 л жидкости, всего на курс очищения надо 3 л. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

P. S. Любой курс очищения (печени, суставов, сосудов) начинайте после очистки кишечника.

На приёме у диетолога

Вместо простой воды пить минеральную?

Муж очень верит в лечебные свойства минеральной воды и пьет ее каждый день. А мне кажется, что это не простая водичка, раз она продается в аптеке. Как ее правильно применять?

Мария Соловьева, Самара

Вы совершенно правы! В большинстве случаев такая вода, как и лекарства, назначается по необходимости, при наличии заболеваний. Есть несколько видов минеральной воды:

* столовая. Пить ее можно всем и сколько душе угодно;

* лечебно-столовая, перебарщивать с которой нельзя;

* лечебная — только по назначению врача.

В лечебной минералке много солей, поэтому при бесконтрольном ее употреблении можно запросто заработать какую-нибудь болезнь. По той же причине нельзя долго пить воду одной и той же марки. Каждая ее разновидность отличается постоянным составом солей, и возможно перенасыщение ими организма. Как же правильно пить минеральную воду?

* Если вы совершенно здоровы, то лучше за 35-40 минут до еды.

* При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока перед едой, причем медленно, небольшими глотками. Температура воды должна быть примерно 18-24°С.

* Если же гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, беспокоят изжога, отрыжка, язвенная болезнь, хронический колит со спазмами и диареей, есть заболевания печени и желчевыводящих путей, то минеральную воду следует пить через 1,5-2 часа после еды. Желательно, чтобы она была теплой — 40-50°.

* При язвенной болезни из минералки надо предварительно выпустить газ. Газированные напитки строго-настрого противопоказаны.

* Нельзя пить минеральную воду, если у вас заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, протекающие с отеками, или болезнь мочевыводящих путей, требующая оперативного лечения.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Диета для загара

Актуально

НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ ВЫРАБОТКУ МЕЛАНИНА И УСКОРЯЮТ ПОЯВЛЕНИЕ ЗАГАРА.

* **Абрикосы** ускоряют появление загара, обеспечивают защиту от ультрафиолета. Чтобы получить более интенсивный оттенок, ешьте по 2-3 абрикоса в день.

* **Персики** защищают от ожогов и обеспечивают ровный загар.

* **Виноград** предотвращает кожные заболевания, укрепляет иммунитет и позволяет сохранить водный баланс.

* **Спаржа** защищает кожу от ультрафиолетовых лучей и препятствует развитию рака кожи.

* **Дыня** ускоряет появление загара и усиливает его цвет. Для получения ровного загара в сезон надо съедать 300 г дыни ежедневно.

* **Томаты** предотвращают окисление, защищают от рака кожи, ускоряют появление загара. Всего 1/2 стакана томатного сока в день защитят кожу от ультрафиолета так же, как солнцезащитный крем.

* **Шпинат** надолго сохраняет загар и защищает от вредного воздействия ультрафиолета.

* **Брокколи** обладает лечебным эффектом: уменьшает покраснения и отеки кожи, полученные из-за злоупотребления солнцем.

* **Арбуз** ускоряет появление загара, защищает кожу от ультрафиолета и нормализует водный баланс всего организма.

* **Рыба и морепродукты** восстанавливают водный баланс, предотвращают сухость и шелушение кожи.

* **Мясо и печень** стимулируют выработку меланина и помогают загару продержаться на коже дольше.

Доктор дыня

* Дыня оказывает мягкое слабительное действие, поэтому полезна тем, кто страдает запорами.

* Для приготовления мочегонного средства залейте 1 ст. ложку измельченных семечек дыни стаканом воды и вскипятите на среднем огне. Процедите остуженный отвар и принимайте 2 раза в день по 1/2 стакана.

* Регулярное употребление дыни и ее свежевыжатого сока способствует заживлению геморроя.

* При мочекаменной болезни и подагре ешьте в сезон 1,5-2 кг дынной мякоти ежедневно в 3-4 приема. Ешьте в перерывах между приемами пищи.

P.S. При остром гастрите и язве желудка не рекомендуется употреблять недоспевшую дыню. Также не ешьте ее на голодный желудок, лучше через 2-3 часа после еды, не смешивая с другими продуктами. Не употребляйте ее с медом, холодной водой или скисшим молоком.

При пиелонефрите

■ ПЛОДЫ ИНЖИРА ВАРИТЕ В МОЛОКЕ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ МОЛОКО ОЧЕНЬ ГОРЯЧИМ ПО 2-3 СТАКАНА В ДЕНЬ.

■ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАЙТЕ ПО 300-500 МЛ СВЕЖЕГО СОКА ЧЕРНИКИ.

■ КИПЯТИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД КРЫЖОВНИКА 10 МИНУТ В 1 СТАКАНЕ ВОДЫ. ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ ЭХ, ДУША БОЛИТ! А ЛЕЧИШЬ ЕЕ — ПЕЧЕНЬ БОЛИТ...

■ ЕСЛИ МУЖ СТОИТ НА КОЛЕНЯХ ПЕРЕД ЖЕНОЙ, ТО ОНА САДИТСЯ ЕМУ НА ШЕЮ.

■ КОГДА МАМА ПОКУПАЕТ РЕБЕНКУ ШОКОЛАДКУ, ПАПА, ЧТОБЫ С ДЕТСТВА ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К РЕАЛИЯМ ЖИЗНИ, ОТКУСЫВАЕТ ОТ ПЛИТКИ ПОЛОВИНУ.

Картофельные лепёшки с горчицей прикладываю к спине вместо горчичников

Летом простываю не реже, чем зимой: то от кондиционера продует, то под дождь попаду. На этот случай у меня есть проверенное средство. Этот рецепт мне достался от мамы. Когда донимает кашель, смешиваю 2-3 сваренные в мундире картошки, 1/4 стакана муки, по 1 чайн. ложке горчицы и меда и 1 ст. ложку растительного масла. Делаю из смеси лепешки и горячими (чтобы можно было терпеть) прикладываю как горчичники к спине на 10-15 минут. Делаю такую процедуру в течение нескольких дней, пока кашель не пройдет.

Е. Г. Егорова, Ставропольский край

Чай с виноградом укрепит иммунитет

Чтобы восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, советую пить очень полезный чай. Смешайте 1 чайн. ложку черного чая, по полчашки воды и виноградного сока, 2-3 чайн. ложки клюквы, несколько ягод винограда и кружок лимона. Чай заварите, добавьте подогретый сок и перемешайте с остальными ингредиентами. Этот чай насытит организм витаминами, придаст бодрости и сил.

О. В. Романова, Орловская обл.

О куриных яйцах

Знаете ли вы, что...

Куриные яйца за последние 30 лет стали еще полезнее для здоровья, считают британские ученые.

Неутомимые исследователи выяснили, что современные яйца содержат больше минералов и витаминов, а жиров меньше, чем 30 лет назад. Причиной этого является рацион кур, который значительно изменили производители за последние три десятка лет. В частности, они отказались от добавления костной муки в куриное меню. При этом размер желтка остается прежним, а количество белка повышается. В наше время в куриных яйцах содержится 70% витамина D, повысилось содержание селена, а вот количество жира упало на 20%, холестерина — на 10%, а калорийность яиц снизилась на 13%.

Перец с хрустящей корочкой

4 болгарских перца, 100 г брынзы, 2 яйца, зелень укропа и петрушки, панировочные сухари, мука для панировки, растительное масло для жарки.

Перец очистите от семян и плодоножек, выложите на гриль или на решетку в духовку и запеките до легкого почернения со всех сторон. Перцы уложите в полиэтиленовый пакет, закройте его и подержите 5 минут, затем аккуратно удалите кожицу. Натрите на крупной терке брынзу, добавьте соль, перец, яйцо и измельченную зелень. Полученной начинкой наполните перцы, обваляйте в муке, затем во взбитом яйце и сухарях и быстро обжарьте с двух сторон в горячем масле. Подавайте горячими с соусом из простокваши с чесноком и укропом.

Н. С. Курценко, Татарстан

Скисло молоко? Испеките оладьи!

2 стакана простокваши, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, по 1/2 чайн. ложки соли и пищевой соды, 2 стакана муки, растительное масло для жарки.

Простоквашу взбейте с яйцом, сахаром и солью. Просейте муку и оставьте тесто на 30 минут. Перед тем как ставить сковороду на огонь, размешайте в тесте соду. Разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла. Столовой ложкой выкладывайте на нее тесто и пеките оладьи на среднем огне, прикрыв крышкой.

P. S. Обычно в тесто для оладий добавляют изюм, кусочки кураги или яблок. А тесто на простокваше несладкое, поэтому в него можно добавить кусочки варено-копченой колбасы.

Татьяна, Уфа

Пельмени со свежей капустой

500 г капусты, 400 г муки, 50 г масла, 50 г лука, перец, соль.

Капусту мелко нарубите, поджарьте на масле с рубленым луком, посолите, поперчите и остудите. Пшеничную муку посолите, влейте воду, замесите тесто, раскатайте толщиной в палец, вырежьте кружочки. Каждый кружок раскатайте величиной с дно стакана. Положите полную чайную ложку капустного фарша, хорошо защипите, опустите в кипящую соленую воду и варите, пока пельмени не всплывут на поверхность. Пельмени полейте растительным маслом, смешанным с жареным луком.

В. А. Пархоменко, Магнитогорск

■ ПРИ ВАРКЕ СУПА ВАЖНО, ЧТОБЫ БУЛЬОН ЗАКИПАЛ ПОСЛЕ КАЖДОГО ОЧЕРЕДНОГО ПРОДУКТА.

■ КОТЛЕТЫ ПОЛУЧАТСЯ НАМНОГО ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ИХ ПОСЛЕ ОБЖАРИВАНИЯ НА СКОВОРОДЕ НЕНАДОЛГО ПОСТАВИТЬ В ДУХОВКУ.

Сухое ароматное варенье

Цукаты можно приготовить как из целых плодов, ягод, так и из нарезанных, сваренных в сахарном сиропе, подсушенных и обсыпанных сахаром. Сначала приготовьте сахарный сироп, уварите плоды с сиропом до пробы на «прочную нитку», когда капля сиропа будет образовывать между пальцами плотную непрерывающуюся нить. Горячее варенье вылейте на металлическое сито с крупными отверстиями и дождитесь, пока сироп полностью стечет. Плоды подсушите при комнатной температуре или в духовке (35-40°), обсыпьте сахаром (200 г на 1 кг плодов), перемешайте, чтобы сахар равномерно покрыл плоды, после чего встряхните их на сите, чтобы удалить излишки сахара. При необходимости дополнительно подсушите плоды в духовке при температуре 35-40°. Сложите цукаты в стеклянные банки или деревянный ящичек, выстланный пергаментом. Храните в сухом прохладном месте.

Цукаты хорошо подавать к чаю со взбитыми сливками, мороженым, а также добавлять в тесто и украшать торты, пироги, печенье, кексы и т. д. Обычно цукаты готовят из яблок, груш, айвы, персиков, абрикосов, вишни и незрелых грецких орехов, а также из арбузных, дынных, апельсиновых и лимонных корок.

Л. А. Романчук, Красноярск

Для баклажанных рулетов

● **Начинка ореховая.** Смешайте спассерованный лук, рубленые ядра грецких орехов, измельченную зелень кинзы, петрушки и мелко натертый чеснок. Добавьте немного уксуса и кипяченой воды. Посолите, поперчите и хорошенько взбейте.

● **Сырная.** Смешайте обжаренные ядра грецких орехов, натертые на мелкой терке свежую морковь и плавленый сырок, измельченный чеснок. Заправьте майонезом и перемешайте.

● **Творожная.** Смешайте творог, майонез, измельченные чеснок и зелень петрушки. В каждый рулетик с творожной начинкой вложите по тонкому кусочку помидора и сладкого перца.

Секреты вкусных пирогов

ДРОЖЖИ не любят сильно горячих или, наоборот, холодных составляющих.

ПРОДУКТЫ для дрожжевого теста заранее (примерно за час) достаньте из холодильника. Они должны нагреться до комнатной температуры, иначе тесто будет подходить медленнее.

МОЛОКО нужно подогреть до температуры 30-35 градусов — в таких условиях дрожжевые грибки наиболее активны. Вместо молока можно использовать воду или кефир.

ЕСЛИ вы добавляете в тесто растопленное масло либо маргарин, то они тоже не должны быть горячими.

МУКУ для теста предварительно нужно просеять, чтобы она обогатилась кислородом, что также улучшит качество теста.

ЧТОБЫ тесто для пирогов было воздушным, в дрожжевую опару добавьте 1 ст. ложку майонеза.

Из мяса

МЯСО ПОЛУЧАЕТСЯ СОЧНЕЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД ЖАРКОЙ ПОДЕРЖАТЬ ЕГО 3-4 ЧАСА В ГАЗИРОВАННОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ.

Колдуны по-белорусски. 12 картофелин, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 400 г свинины, 1 луковица, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Мясо порубите мелко и перемешайте с нашинкованным луком. Добавьте перец и соль. Натрите на терке сырой картофель, сок слейте и пусть тертый картофель немного постоит. Потом опять слейте с него сок. Посолите и поперчите по вкусу. Из картофеля слепите шарик и в центр его положите мясной фарш. Обваляйте колдуны в муке и обжарьте на масле. Положите в форму для запекания, залейте их сметаной и поставьте в духовку на 30 минут.

Говядина в пивном соусе. 1 кг говядины, 2 стакана темного пива, 4 луковицы, небольшой кабачок, по 1 ст. ложке сахара и измельченного чеснока, несколько оливок без косточки, 1 морковь, 2 ст. ложки муки, 6 ст. ложек растительного масла, молотый перец, соль.

Мясо и овощи нарежьте, поперчите, посолите и обжарьте на масле. Посыпьте сахаром и жарьте еще 3 минуты. Муку спассеруйте, влейте пиво, варите 10 минут. К соусу добавьте говядину, оливки и тушите до готовности.

Свиные отбивные с грибами. 0,5 кг свиного мяса, 200 г шампиньонов, 100-150 г сыра, 1 луковица, лимонный сок, соль, перец.

Мясо порежьте и отбейте с двух сторон, сбрызните лимонным соком и натрите специями. Поджарьте с двух сторон на растительном масле, переложите на противень. Грибы измельчите, выложите на отбивные, накройте ломтиками сыра. Поставьте в духовку на 10-15 минут.

С пылу, с жару

Рыбный день — четверг

Пироги с рыбой

С МИНТАЕМ И ПЕРЛОВКОЙ

Для теста: 2,5 стакана муки, стакан сметаны, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, соль, сода на кончике ножа. **Для начинки:** 400 г филе минтая, 1/2 стакана сваренной перловки, 1 сваренное вкрутую и измельченное яйцо, растительное масло для жарки, сливочное масло для смазывания пирога, соль и перец по вкусу.

Смешайте муку, сметану, масло, яйцо, соль, соду и замесите тесто. Выложите его на посыпанный мукой стол и скатайте в шар. Оберните пленкой и поставьте в холодильник на полчаса. Тем временем приготовьте начинку: обжарьте нарезанное мелкими кусочками рыбное филе на растительном масле до полуготовности, посолите, поперчите. Духовку нагрейте до 180°С. Тесто разделите на две части, раскатайте в круг. На один положите перловую кашу, посыпьте ее яйцом, сверху выложите рыбное филе. Накройте вторым кругом теста, защипите края. Сверху пирог смажьте сливочным маслом и выпекайте 30 минут.

«СИБИРСКИЙ» С ТРЕСКОЙ

Для пирога: 2 яйца, 1 стакан молока, 1 чайн. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 чайн. ложки сухих дрожжей, 500 г муки, 600 г филе трески, 2 мелко порезанные луковицы, соль на кончике ножа, зелень по вкусу, масло для смазывания пирога, растительное масло для жарки. **Для бульона:** 1 л воды, 250 г рыбных костей, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, зелень, соль по вкусу, черный перец горошком.

Налейте в кастрюлю воду, положите рыбные кости, порезанные лук, чеснок, морковь, соль, специи и варите приблизительно час. Готовый бульон процедите через мелкое сито, посыпьте порезанной зеленью. Для пирога смешайте муку, молоко, сахар, масло, яйца, соль, дрожжи, скатайте тесто в шар, положите в миску, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 20 минут. Тем временем приготовьте начинку: обжарьте рыбу с луком на растительном масле до готовности, посолите, измельчите. В готовую начинку добавьте зелень. Нагрейте духовку до 180°С. Разделите тесто на две части, раскатайте обе в форме прямоугольника. Одну часть переложите в форму или на противень, сверху выложите рыбную начинку, накройте пирог второй частью теста. Смажьте поверхность маслом и выпекайте 20 минут. Готовый пирог подайте с бульоном.

■ При размораживании в холодной соленой воде рыба сохранит все ценные минералы и витамины.
■ Руки, упорно пахнущие копченой рыбой, достаточно смочить пивом.

«БЫСТРЫЙ»

Для теста: по 1,5 стакана кефира и муки, 2 яйца, 1/2 чайн. ложки соли. **Для начинки:** банка скумбрии, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла — для формы.

Замесите тесто (густое, как домашняя сметана). Половину его влейте в смазанную маслом сковороду, поверх выложите размятую рыбу с луком и залейте остатками теста. Выпекайте в духовке 30-40 минут.

Мы разыскиваем Главного победителя «186-й Призовой акции», чтобы вручить ему кроссовер KIA Sportage стоимостью 2 200 000 рублей!*

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля KIA Sportage!

Автомобиль будет вручен через 14 дней*

Только 1 человек станет Главным победителем и хозяином нового автомобиля стоимостью 2 200 000 рублей совершенно бесплатно! Может быть, это Вы? Проверьте прямо сейчас:

❶ Прибавьте к Вашему году рождения номер Призовой акции – 186.

❷ К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в 2014 году.

❸ Результат умножьте на 1 000.

Внимание! Если у Вас получилось 2 200 000 – поздравляем! Вы – победитель!

Скорее позвоните нам и получите KIA Sportage или 2 200 000 рублей – на Ваш выбор!*

8 (800) 555-98-87

18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского номера.

03.21400.68.88.2

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ «186-Й ПРИЗОВОЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ», ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ООО «РУСЬБЬЮТИ». УКАЗАННОЕ КОЛИЧЕСТВО АКЦИЙ – 186 – ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОЛИЧЕСТВО МЕРОПРИЯТИЙ СТИМУЛИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА, ПРОВОДИМЫХ ООО «РУСЬБЬЮТИ» ДЛЯ КЛИЕНТОВ С 2006 ГОДА. 1) ООО «РУСЬБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 01.07.2014 ПО 25.09.2014 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 200 000 РУБЛЕЙ, ДОП. ПРЕМИЯ – 50 000 РУБЛЕЙ И ДОП. ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ. ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 2 200 000. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 200 000 РУБЛЕЙ, ДОП. ПРЕМИИ – 50 000 РУБЛЕЙ И ДОП. ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) В РАЗМЕРЕ 2 200 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 250 000 Р. И 50 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПРЕДСТАВЛЕН КАК АВТОМОБИЛЬ KIA SPORTAGE, ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ – 2 200 000 Р. ЕСЛИ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА АВТОМОБИЛЬ, ТО ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ (РАЗМЕР СТАВКИ НАЛОГА 35%) И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ. 6) СРОК ВРУЧЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ: ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ СО ДНЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. 7) НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. 8) ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 7.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 9.00 ДО 21.00). 9) ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬБЬЮТИ». А/Я 39, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

РЕКЛАМА 030759

Бог в помощь

Икона Симеона Верхотурского

ЕМУ МОЛЯТСЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОГ, БЕСПЛОДИИ, МУЖСКОМ БЕССИЛИИ И ДУШЕВНЫХ НЕДУГАХ.

Молитва

О святый и праведный Симеоне, милостивно призри на нас, многогрешных раб Божиих (имена), и испроси нам от Бога прощение согрешений наших, в няже впадаем множицею во вся дни жития нашего. И якоже прежде овым убо от очныя зельныя болезни ни мало зрети могущим исцеление очес, овым же близ смерти бывшим от лютых недугов врачевание, и иным иная многая преславная благодеяния даровал еси: сице избави и нас от недугов душевных и телесных и от всякия скорби и печали, и вся благая к настоящему житию нашему и к вечному спасению благопотребная нам от Господа испроси, да тако твоим предстательством и молитвами стяжавше вся нам полезная, аще и недостойнии, благодарне восхваляюще тя, прославим Бога, дивнаго во святых Своих, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки Аминь.

Зато еда настоящая!

В Японии, на острове Окинава, появился ресторан не на земле, а на дереве. Что же зря веткам пропадать? В нем подают любые азиатские блюда, а из кроны открывается великолепный вид на бухту Наха. От желающих отбоя нет, вокруг ствола вечно вьется очередь из туристов. И лишь коренные горожане знают, что дерево — фальшивка. Это очень искусно оформленный бетонный муляж, созданный известным в Японии дизайнером. «Зато еда настоящая!» — успокаивает шеф-повар.

■ РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: В МАГАЗИНЕ ЖЕЛТЫЕ ЦЕННИКИ НА ВСЕ ПЕЛЬМЕНИ — ХОЛОДИЛЬНИК НЕИСПРАВЕН.

■ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА СНИМАЕТ С ДАМЫ ШУБУ В ДВУХ СЛУЧАЯХ: КОГДА ЕМУ НРАВИТСЯ ДАМА И КОГДА ЕМУ НРАВИТСЯ ШУБА.

Такая история *За гранью*

Блюдце дёрнулось — и побежало

В ПОЛНОЧЬ МЫ ЗАЖГЛИ СВЕЧИ, ПРИНЯЛИ ПО РЮМКЕ КОНЬЯКА, НАРИСОВАЛИ КРУГ, А ВНУТРИ НЕГО — АЛФАВИТ...

В 2000 году после серьезной аварии мне дали путевку в санаторий, чтобы долечился. С погодой не повезло, дождливо было, а потому вечерами искали мы себе развлечения: все больше в картишки перекидывались. А то с девчонками из соседней комнаты посидим покалякаем. «Девчонкам» — одной чуть за пятьдесят, другая разменяла седьмой десяток, правда, очень веселая дамочка была. Все время что-то занятное придумывала. Однажды говорит: «Давайте вызывать духов сегодня ночью!»

Мы купили ватман и свечи, в столовой стащили блюдце. В полночь зажгли свечи, приняли по рюмке коньяка, нарисовали круг, а внутри него — алфавит. Уселись за стол. Первой вызывала духа Лида. Она решилась потревожить своего деда и обратилась к нему с вопросами очень поделовому. Когда выйдет замуж дочка? Когда удастся разменять квартиру? Как будут звать внука? Блюдечко сначала стояло как вкопанное, потом дернулось и побежало. Лидин дух отвечал охотно. Дочке пообещал свадьбу к осени, про квартиру сказал что-то невнятное, мол, что, места вам мало в шестидесяти квадратах?! А про внука отказался отвечать, мол, погоди, пусть сначала родится.

Потом Аня решилась и вызвала какого-то Ивана, как я понял, долго сидевшего в тюрьме. Дух этого несчастного долго не хотел вступать в контакт, потом выдал: «Пошла ты!» Аня смутилась...

Я вызвал бабушку, умершую давным-давно. Для начала спросил, что на том свете делается? Хорошо ли ей там? Она ответила: «Не говори глупостей! Хочешь о чем спросить — спрашивай! Я долго не могу тут быть!» Правда-правда, именно такой текст «набегало» наше блюдце. Я секунду подумал и задал бабушке вопрос: «А правда, что у моего отца любовница? Мать уже извелась...» Блюдце помолчало, а потом заметалось по ватману. Я записывал: «Не твоего ума дело! Старшие сами разберутся. О себе спрашивай». — «Черт возьми! Эти покойники еще и выволочки мне будут устраивать!». Пока я чертыхался, блюдце вдруг стало бегать само — без моих вопросов. Еле успевал записывать: «Ты, Георгий, напрасно не женился на Асе. Добрая девушка, стоящая. А вот теперешняя твоя зазноба — оторви и выбрось! Не будет тебе с ней счастья!» Изумился: откуда бабуля знает про Асю? Что, она на самом деле следит оттуда, с небес, за моей судьбой?!

Больше мне не хотелось стучаться в гробовые доски и призывать на беседу покойников. Жалею, что не послушался бабушкиного совета с того света. Мой брак с Юлей длился 3 года, и вспоминаю их как кошмар... Зато Ася дождалась меня. В браке главное — мудрость, терпение и умение прощать. Думаю, бабушка теперь довольна мной: у нас с Асей трое детей.

Георгий Н., Орловская обл.

Полезно знать

● Многие охотники хранят у себя дома чучела и шкуры убитых животных. Но они — источники мертвой энергии и могут навредить живущим в доме людям.

● Будьте внимательны при покупке иностранных сувениров. Некоторые африканские и восточные атрибуты (маски, статуэтки, символы) могут быть источником злой энергии.

● Хотите помолодеть на несколько лет? Из альбома с фотографиями выньте ту, на которой вам на 10 лет меньше, чем сейчас. Внимательно вглядитесь в снимок и произнесите: «Ты — это я!» В течение дня проделайте это упражнение 7 раз.

Ёшкин кот!

ТАРАКАНЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ СЛАДКОГО

Еще недавно тараканы обожали сладкое. А теперь смотрят на него с отвращением. Усики воротят. О фигуре заботятся? Отнюдь. Спасают жизнь. Ведь с сахаром люди смешивают яды, убивающие тараканов. Насекомые раскусили трюк и перестают на него вестись. Избегают сладких ядовитых ловушек. Ученые пробовали кормить их джемом насильно из пипетки. Так те отказывались глотать и мотали головой, как дети, не желающие есть манную кашу.

САЙТ ЗНАКОМСТВ ДЛЯ... КОРОВ

В Британии существует сайт знакомств для... коров. Инициатором его создания стало сообщество скотоводов страны. Благодаря услугам этого необычного сайта теперь любой фермер сможет отыскать идеальную пару для своей коровы, обеспечивая тем самым рождение хорошего потомства. Как и на традиционных сайтах, здесь у каждого животного есть своя страничка, на которой указывается информация о характере, внешности, размерах.

Может, правда, покойники живут на небесах и видят всё, что с нами происходит?

В «Айболите» №3 за 2014 год прочитала статью «Аневризма затаилась». Моя мама 22 года назад умерла на улице, во дворе, от кровоизлияния в мозг (ей было 73 года). То же ждет в будущем и меня, это я точно знаю. С пеленок мучают такие головные боли, что врагу не пожелаю. Ни один день не обхожусь без обезболивающих и успокаивающих таблеток. Еще помогает горячая вода: смачиваю в ней полотенце и обматываю голову. А еще наливаю горячую воду в пластиковую бутылку и прикладываю к голове, особенно к темени и ушам.

Все, что со мной творится, трудно описать. Мне исполнилось 65 лет, а кажется, что прожила уже 165. Но главное не это. Вдобавок ко всему меня мучает бессонница. Так хочется хотя бы раз в неделю как следует отдохнуть! Например, в течение одного дня, кроме обезболивающих, выпила 2 таблетки феназепама, а перед сном еще и димедрол, и все равно не сразу уснула. А во сне голова раскалывалась на части. Чувствую — надо срочно проснуться, иначе кровоизлияние в мозг уже на пороге, но проснуться не могу. Спали мои глаза — и все! Во сне говорю себе: «Просыпайся скорей!», но глаза не открываются. И тут рядом с кроватью слышу такой родной голос: «Таня!» Я вздрогнула и открыла глаза — никого. Встала с постели, взяла обезболивающую таблетку, с горем пополам дошла до печки (там у меня всегда стоит пустая бутылка и горячая вода). Пришлось три раза менять в бутылке воду, только тогда голова почти перестала болеть.

...В своем доме живу только пятый месяц, и уже второй раз мама спасает меня — будит, называет по имени. Может, правда, что покойники живут на небесах и видят все, что с нами происходит?

Т. М. Белоглазова, с. Константиновское, Ставропольский край

Никому не отдам...

СТО ЛЕТ НАЗАД ПРЯЛКА СОПРОВОЖДАЛА ДЕВУШКУ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ЗАМУЖЕСТВА.

* У славян пуповину новорожденной девочки перерезали на прялке или веретене: через прялку передавали новорожденную крестной матери, клали прялку девочке в колыбель. Личную прялку никому не давали — даже подружке! Плохая примета: одолжишь прялку — непременно случится пожар или на пасеке погибнут пчелы.

* На Русском Севере парень, написавший на прялке девушки свое имя, делал таким образом ей предложение, а в подарок на помолвку жених дарил невесте новую, нарядную и обязательно сделанную и украшенную своими руками.

* Прялка была связана с тем светом. Считалось, что нечистая сила (кикимора, домовой, русалка, ночница) прядет дурную судьбу женщине и ее семье, когда прялка оставлена на ночь (или на праздник) с неоконченной куделью. Поэтому, оставляя прялку на ночь, лучше произнести заговор: «Хозяюшко домовой, не трогай моей прялочки, пусть она тут лежит», а веретено необходимо спрятать. Считалось, что если во сне увидишь кикимору с прялкой, то быть в твоей избе покойнику, а если ударить прялкой кого-то, человек этот серьезно заболеет.

Считается, что нечистая сила прядет дурную судьбу женщине и ее семье, когда прялка оставлена на ночь с неоконченной куделью.

* Как жить без этого предмета, не представляла ни одна женщина. Всю осень и зиму девушки пряли, прерываясь только на рождественские праздники.

* Сломать прялку — плохая примета: попадется плохой муж или злая свекровь. Но у работящей девушки, которая с прялкой обращалась уважительно, этот предмет становился оберегом. Она охраняла от злой встречи, от сглаза и порчи.

* На Руси прялкой еще и лечили: положишь ее ребенку под колыбель, и у малыша пройдет бессонница или зубная боль. На русских свадьбах пряли «нитки долгой жизни», связывая молодых «надолго и счастливо». А если какая-нибудь злодейка хотела разрушить семью, она скручивала шерсть в нитку и протягивала ее через дорогу перед свадебным поездом — жди тогда в зарождавшейся семье разлада.

* Нить-судьбу обязательно дарили на новоселье. Чтобы жизнь владельцев дома была счастливой и долгой, клубок ниток бросали через порог, а потом по старшинству, держась за путеводную нить, входили в новый дом.

* «На осине сижу, сквозь клену гляжу, березу трясу» — эта старинная загадка полностью описывает, из чего делали прялки. Донца вырезали из осины или липы, гребень — из твердых пород, чаще из клена, а веретено было березовым.

Авось пригодится

● Удача отвернулась от вас? Дождитесь спокойного дождя и повесьте на улице новое кухонное полотенце. Но проследите, чтобы ни в коем случае не было грома. Когда дождь закончится, занесите полотенце в дом и дайте ему просохнуть. После этого пользуйтесь им как обычным кухонным полотенцем.

● Дети не должны спать рядом с пожилыми людьми. Во время сна у них происходит мощный отток чистой молодой энергии и заменяется больной и старой. Поэтому утром старые люди чувствуют себя хорошо, а дети — нет. Считается, что это чревато даже заболеваниями.

● Не поднимайте на улице металлические деньги и украшения, особенно нательные. Они несут в себе энергетику прежнего владельца. Откуда вы знаете, каким был этот человек? А еще такие предметы могут быть подкладом: так некоторые люди сводят с себя болезни. Тот, кто нашел вещь, заболевает, а подкинувший выздоравливает.

В углу, где висели иконы, с потолка начала капать вода. Соскоблили побелку — глина под ней была сухая

Случилось это во время войны. Жили мы в маленькой хатенке в станице Преградной (ныне Карачаево-Черкесия) в тесноте — нас, 6 детей, и родители. Стены были из хвороста, обмазанные и побеленные внутри и снаружи, крыша соломенная, пол земляной. Такую хатенку родителям пришлось построить после того, как их раскулачили: отобрали все, что было! Беднота невыносимая, голод, вши, болезни... В теплое время года часть детей спали на чердаке, остальные — на небольшой русской печке.

В 1945 году отца по политическим мотивам осудили на 10 лет с конфискацией имущества, у нас отобрали и эту хатенку. Благодаря старшей сестре (первый год работала учительницей младших классов) смогли выкупить этот «дворец». Отца отправили в трудовой лагерь. Перед его тяжелой болезнью и смертью были предзнаменования. Сначала, как петух, запела черная курица, причем перед криком хлопала крыльями. Ночью маму душил домовой, она видела его, страшного и лохматого. Звала на помощь, разбудив всех нас. Этот же домовой ночью сжимал мне ноги чуть выше щиколоток. От боли я кричала и хотела освободиться: просунула руки под одеяло, а меня держат и сжимают ноги пухлые детские ручки! Не могла их оторвать, поэтому кричала. Утром мама увидела на моих ногах темные синие кольца. Позже в углу, где висели иконы, с потолка на стол начали капать крупные капли воды. Мама соскоблила слой побелки — она была мокрой, а глина, которой обмазан потолок, — сухой. Мама очень переживала, молилась сама и нас просила молиться.

Скоро из лагеря получили уведомление о смерти отца. Позже узнали: его реабилитировали из-за отсутствия состава преступления. Мы, дети, считались пострадавшими от политических репрессий. Теперь я, ветеран труда, вдова участника Великой Отечественной войны, награждена орденом «Знак почета» за безупречный труд, получаю надбавку к пенсии аж 100 рублей!

Я человек верующий, поэтому верю: есть Господь и есть дьявол, который всегда нас искушает. Из всех детей в живых нас осталось только двое, и у всех были тяжелые болезни, трудные судьбы...

Л. А. Солдатенко, Черкесск, Карачаево-Черкесия

Чистим квартиру ладаном

Дом впитывает настроение членов семьи. Поэтому атмосфера в нем должна быть уютной.

Почувствовать энергетику дома просто. Когда приходите в «хорошую» квартиру, с порога обволакивает ощущение гармонии, не хочется уходить. В помещениях с плохой энергетикой возникают дискомфорт, холод и неприязнь. Если муж и жена постоянно ругаются, выплескивая негатив, то он никуда не исчезает, а остается и воздействует на домочадцев, мешает примирению.

Очищайте квартиру ладаном один раз в неделю. В Библии золото, ладан и мирра описаны как дары волхвов Иисусу. Окуривание ладаном очищает помещения от плохой энергии, помогает успокоиться, расслабиться, поднимает настроение. Он обладает и еще одним важным свойством — антисептическим: очищает от вирусов и болезнетворных бактерий. Ладан можно купить в церковных лавках или в храме. Он бывает обычный и ароматизированный. Есть и праздничный — освященный на церковный праздник. Такой ладан считается самым сильным.

Чтобы провести обряд очищения, положите несколько граммов ладана на горящий уголь, который тоже продается в храме. Если у вас нет угля, можно воспользоваться столовой ложкой. Сильно нагрейте ее и положите ладан. Пока исходит благовоние, обойдите каждую комнату против часовой стрелки с молитвой «Да воскреснет Бог...» или с другими молитвами, например «Отче наш». Не пропускайте углы, загляните в шкафы, под кровати, диваны и т. д. Посчитайте количество углов в квартире, включая и балкон, если он застеклен. Не пропускайте туалет и ванную комнату. Лучше обойти лишний угол, чем пропустить хотя бы один. После обряда проветрите помещение, умойтесь и помойте руки проточной водой.

Квартиру необходимо чистить, когда она старая или купленная, если в ней умирали, жили наркоманы, алкоголики или люди с неуравновешенной психикой, а также после любого застолья с множеством гостей, ссор и скандалов.

■ КАЮЩЕМУСЯ ОТКРЫВАЮТСЯ ДВА ПУТИ:
ТОТ, КОТОРЫМ ОН ШЕЛ,
И ТОТ, КОТОРЫМ
ДОЛЖЕН ПОЙТИ.

Святитель Николай Сербский

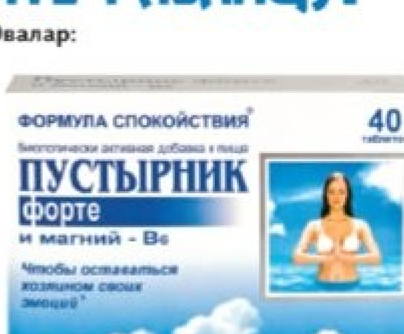
■ ТО, ЧЕГО МЫ ТРЕБУЕМ
ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ,
ИМЕННО ЭТОГО
У НАС САМИХ НЕДОСТАЕТ.

Монах Симеон Афонский

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
2. Один из самых высоких показателей седативности, что обеспечивает мягкий успокаивающий эффект.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар уже помог миллионам людей стать хозяином своих эмоций, поможет и Вам!
5. **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.



АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Домовой прощался

Кошмарики

ВДРУГ ПОГАС СВЕТ. ЧЬЯ-ТО ТЯЖЕЛАЯ РУКА ЛЕГЛА НА ПЛЕЧО. КОШКА СИДЕЛА В УГЛУ, ПРИЖАВ УШИ...

Эта история произошла накануне Нового года. Мы собирались переезжать в новую квартиру. Все вещи уже собрали и перевезли, и старая квартира была почти пустая. Мне надо было завершить кое-какие дела, поэтому решила переночевать в старой квартире, положив матрас прямо на пол. Вдруг я услышала царапанье. Подумала, что это кошка Серафима, которая живет у нас в подъезде, и решила впустить ее — вдвоем веселее. Открыла дверь — никого нет. Решила, что послышалось, и улеглась спать. Вдруг погас свет. Отыскала огарок свечи и уже собралась ее зажечь, как почувствовала, что чья-то тяжелая рука легла мне на плечо. Ужас сковал мое тело, я стояла в оцепенении, не решаясь обернуться. Не знаю, сколько это длилось, я потеряла счет времени. Но вдруг зазвонил мобильный телефон — звонил муж. Кто-то тяжело вздохнул за моей спиной. Этот вздох эхом отозвался в пустой комнате, рука с моего плеча убралась, и зажегся свет. Набравшись смелости, обернулась: за спиной никого не было. Но в углу, прижав уши, сидела кошка Серафима. Откуда она взялась, если я ее не впускала в квартиру? И чем была так напугана? Я быстро схватила сумку и вместе с кошкой выскочила из квартиры. Решила переночевать у соседки. За чаем рассказала ей все, что произошло. «Это домовой с тобой прощался», — спокойно сказала она.

И. Шишкина, Архангельск

От чайной ванны кожа становится смуглой

Я всегда очень плохо загораю, даже на отдыхе. А если уж не выезжаю из города — пиши пропало, точно останусь бледной немочью. Автозагары мне не подходят — я аллергик, а в солярии ходить побаиваюсь из-за женских проблем. Не так давно обнаружила способ стать загорелой без всякой химии. Завариваю 8-10 ст. ложек обычного черного чая 1 л кипятка и настаиваю полчаса. Выливаю в теплую ванну, предварительно профильтровав его от листочков. Остается погрузиться в воду и расслабиться минут на 20. Я принимаю такие ванны сначала каждый день в течение недели, а затем раз в 2-3 дня. Эффект отличный: кожа быстро становится натурально-смуглой, причем оттенок этот очень равномерный, без всяких пятен. Дополнительный плюс — хороший тонус. Меня чайная ванна неплохо восстанавливает после трудного дня.

О. В. Мацарская, Ярославль

Если загар получился неровный, поможет овощное средство

Это часто бывает: на спине вы загорали минут 20, а на животе задремали и пролежали так больше часа. В итоге спина черная, а на груди загар едва заметен. Выровнять тон кожи поможет замороженный настой петрушки, лимона и огурца. Пучок петрушки измельчите, залейте кипятком и дайте остыть. Два огурца мелко нарежьте или натрите на терке, отожмите сок. Смешайте сок огурца с процеженным настоем петрушки, добавьте сок половины лимона, разлейте смесь в формочки для льда и заморозьте. Протирайте перезагоравшие участки утром и вечером.

Валентина, Астрахань

■ НОВОЕ — ЭТО ХОРОШО ОБКОЛОТОЕ БОТОКСОМ СТАРОЕ.

■ СКРОМНОСТЬ НЕ ПОРОК, НО ЛАКОМСТВО ДЛЯ ПОРОКА.

Сезонные проблемы

● При банальном ожоге I степени вместо кефира обгоревший участок смажьте 33%-ным спиртом или слегка разбавленной водкой. II степень — пузыри на коже. Вскрывать их нельзя — можно занести инфекцию. Обработайте кожу раствором фурацилина.

● Под воздействием солнца в коже вырабатывается витамин D, который необходим для усвоения кальция. Дворянки с детства ходили в длинных платьях, лишенные солнца. Отсюда рахит, кривые ножки. Избыток витамина D также чреват, как и недостаток. Загар — коричневый пигмент меланин — естественная защита организма от лишнего ультрафиолета.

● Обгорели? Все! Свою дозу солнечного витамина уже получили. Если долго валяться на солнце, кожа грубеет, начинает шелушиться. Такой загар быстро проходит, как говорят в народе, смывается. Если загорать постепенно, загар сохранится дольше.

Хи-хи-с!

Наденешь — и трындец!

Мне мама подарила ночную рубашку, длинную, сиротского вида, с мелкими цветочками и буковками. Буковки оказались не просто так нацарапаны — из них сложились фразы «конец жизни» и «конец света». Думаю, когда ее надевать? То ли когда приближение смерти почуешь, то ли наоборот, наденешь ее — тут тебе и трындец пришел.

Юлия С., Сыктывкар

...зато цвет равномерный

Купила машину. Езжу вся такая гордая. Левая рука загорает на солнце. Говорю: «Вот было бы классно и правой рукой загореть!» Через день машина не заводится, стоит пень пнем три недели. Меня возит муж, естественно, загораю правой рукой. Через три недели мой конь завелся как ни в чем не бывало. Зато загар равномерный...

Анна П., Краснодар

■ ОТ ТЕМНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ СМОЧИТЕ ВАТНЫЕ ДИСКИ В МОЛОКЕ, ПРИЛОЖИТЕ ИХ К ВЕКАМ НА 10 МИНУТ, СМОЙТЕ ВОДОЙ.

■ ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ ЛИЦО, ЗАВЕРНИТЕ КУСОЧЕК ЛЬДА В ПРОПИТАННУЮ ЛИМОННЫМ СОКОМ ЧИСТУЮ САЛФЕТКУ И МАССИРУЙТЕ ЛИЦО 5 МИНУТ.

Мода-2014

В ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЕ ЭТОГО СЕЗОНА ПРЕОБЛАДАЮТ ВСЕ ОТТЕНКИ ЗЕЛЕНИ — ОТ ЛУГОВЫХ ТРАВ ДО ХВОЙНЫХ ЛЕСОВ. ЭТОТ ЦВЕТ НЕ ТОЛЬКО ГАРМОНИЧНО ВПИШЕТСЯ В ЛЕТНИЙ ГАРДЕРОБ, НО И УЛУЧШИТ НАСТРОЕНИЕ.

Думай, думай

Вареники с силиконом

Супруга актера Курта Рассела Голди Хоун сделала очередную пластическую операцию, на этот раз — крайне неудачно. Она мечтала о модных нынче пухлых губках, но получила свернутый клювик.

На заре телекарьеры Маша Малиновская увеличила бюст и сделала губы более пухлыми. Но со временем губы начали терять форму, и пришлось заново ложиться под нож. Теперь теледива признается: «У меня ведь и так были красивые пухлые губы. Зачем вообще когда-то закачала столько силикона? Наверное, поддалась моде».

С новой грудью на тот свет

После рождения дочки певице Юлии Началовой захотелось подкорректировать грудь, и в 2007 году она легла под нож. Но через некоторое время пожалела об этом. «Было впечатление, что грудь чужая. Я приняла решение убрать имплантаты из груди», — призналась певица. Операцию Началова сделала в одной из лучших калифорнийских клиник. Но врачи занесли инфекцию, и артистку буквально вытащили с того света. После сепсиса началось осложнение — стали отказывать почки. Потребовалось долгое лечение. Юля не винит ни врачей, ни судьбу — только собственную блажь. И признается, что ее любимому мужчине она больше нравится естественной, без макияжа и укладки.

Дочка одного из богатейших голливудских продюсеров, Тори Спеллинг, никогда не испытывала недостатка в средствах на пластику. И вовсю этим пользовалась: первую операцию сделала в 16 лет (изменила форму носа). Потом она переделала все части тела, даже колени. Актриса поставила себе силиконовые импланты, которые потом сместились — да так, что между ними появилась заметная впадина. Но Тори все нипочем: звезда вышла замуж и родила двоих детей, так что теперь на переделку бюста у нее просто нет времени.

От красоты дар речи потеряли

Борис Моисеев не раз признавался, что сделал целую серию пластических операций. В последний раз — в 2011 году: убрал двойной подбородок и живот. Ровно через год певца сразил инсульт — наркоз дал большую нагрузку на сердце. Борис до сих пор восстанавливает речь, а поет под фонограмму.

Тори Спеллинг

Одна из самых страшных историй произошла с дочерью поэта Александра Галича, актрисой Аленой Галич. Во время круговой подтяжки ей перерезали нерв, в результате чего женщина получила не только обезображенную внешность, но и потеряла речь. Несколько операций по реабилитации помогли, но полностью восстановить внешность не удалось.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ МОЖЕТ ПРЕОБРАЗИТЬ ЧЕЛОВЕКА КАК В ЛУЧШУЮ, ТАК И ХУДШУЮ СТОРОНУ. И ЕСЛИ У ВАС НЕТ СЕРЬЕЗНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ И ПРОБЛЕМ С ВНЕШНОСТЬЮ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НОРМАЛЬНО ЖИТЬ, ХОРОШО ПОДУМАЙТЕ, СТОИТ ЛИ ИДТИ К ВРАЧУ.

Не навреди

Обманули природу и пожалели

ЛЮДЯМ НАВЯЗЫВАЮТСЯ СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ, И ИНДУСТРИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ НА ЭТОМ ЗАРАБАТЫВАЕТ. КОГО ЖЕ ТАКАЯ МОДА НЕ ПОЩАДИЛА?

Подтянем глазки и виски

Пластическую операцию Татьяна Догилева сделала по совету знакомой (та изменила разрез глаз): «Загорелась, говорю: хочу то же самое! Приезжаю к пластическому хирургу, а он: мол, вам сначала надо сделать круговую подтяжку, а то глаза не так «сядут». Согласилась. Проснулась в бинтах кровавых, как после войны. Отрезали полскальпа, лица не было вообще. И так — месяц-полтора. Потом сделала глаза — лицо еще больше изменилось. Многие не узнавали. Привыкла говорить: «Здравствуйте, я Таня Догилева», — на всякий случай. Сейчас привыкла к новому лицу. Но с тех пор зареклась делать какую-либо пластику».

Голди Хоун

В результате попытки омолодиться с помощью скальпеля черты лица 72-летней Веры Алентовой исказились и стали непропорциональными: один глаз теперь почти вдвое больше другого. Таков результат нескольких сделанных подряд операций, на которые актриса решилась пару лет назад. Эксперты в области пластической хирургии называют подобное «операцией затянутого виска». Такие побочные эффекты могут быть после применения технологий десятилетней давности.

Стареем достойно

Популярная телеведущая Оксана Пушкина решилась на «уколы красоты». Но из-за введения некачественного препарата у Оксаны началось воспаление, лицо приобрело синюшный оттенок, кожа покрылась бугорками и пятнами. Пушкина была вынуждена перед каждым выходом в эфир накладывать на лицо толстый слой грима. Только целый ряд косметических процедур избавил Оксану от последствий неудачной инъекции. «Мой лозунг после всех моих бед — стареем красиво. То есть не бежим от природы и не обманываем ее», — заявляет теперь Пушкина.

Яблочная маска сделает поры незаметными

У вас жирная кожа с расширенными порами? Такие поры — постоянная угроза появления прыщиков и воспалений. Соседка дала мне рецепт маски, которая помогает сузить поры. Кислое зеленое яблоко очистите от кожуры и натрите на мелкой пластмассовой терке. Смешайте 2 ст. ложки яблочной массы с 1 чайн. ложкой картофельного крахмала и 1 взбитым сырым куриным белком. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, смойте теплой водой, затем сполосните лицо любым кислым раствором: водой с лимонным соком или яблочным уксусом. После этого нанесите крем для жирной кожи, а потом — подходящий для вашей кожи.

В. Д. Загибалова, Тверская обл.

Летние проблемы четвероногих друзей

ОТ ЖАРЫ СТАНОВИТСЯ НЕЧЕМ ДЫШАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЛЮДЯМ. СОБАКИ ИЗНЫВАЮТ ВМЕСТЕ С НАМИ.

В доме

Уходя из дома, не забудьте заглянуть в миску с водой. Она должна быть полной! Задерните шторы на окнах, включите вентилятор.

На улице

Чтобы не провоцировать хронические заболевания, не гуляйте с собакой долго на жаре. Это большая нагрузка на сердце. Прогулки перенесите на прохладное время — раннее утро или поздний вечер. У собак чувство самосохранения развито слабо, поэтому им легче умереть на жаре, выполняя команду, чем подвести хозяина. Тяжелее всех жаркую погоду переносят пожилые и тучные собаки, породы с короткими мордами и «сердечники». Для них даже непродолжительная прогулка может стать роковой. Отправляясь в путь, захватите с собой бутылку с водой и миску. В жару ошейники и намордники должны сидеть как можно свободнее.

Тяжелее всех жаркую погоду переносят пожилые и тучные собаки, а также породы с короткими мордами.

В машине

От теплового удара, полученного в автомобиле, умирает много животных. В закрытой машине, когда температура «за бортом» приближается к 30°С, в течение получаса воздух нагреется до 50°С, и это не предел. Даже открытые окна и прохладная погода не могут застраховать собаку от перегрева. А фраза человека «я отлучусь всего на минутку» может стать последней, что услышит пес...

На даче

Летом владельцы густошерстных собак впадают в две крайности: либо бреют их наголо, либо оставляют зимнюю шубу. В первом случае — чтобы не было жарко, во втором — «для теплоизоляции» — очевидно, по принципу туркменского халата. Но свалявшаяся и неухоженная шерсть в жаркую погоду только ухудшит самочувствие питомца. Поэтому не поленитесь, прочешите ее. Стрижка «под ноль» тоже не выход. Лишенная защиты кожа быстрее нагревается и обгорает. Правильное решение — постричь до наступления жарких дней. Летом можно подбривать живот.

Летние купания для собак — настоящее удовольствие. А вот обливания... Не думайте, что вода из колодца, колонки или скважины имеет ту же температуру, что и в реке. Если уж решили доставить питомцу радость, дайте воде нагреться до температуры 20-24°С. Или просто смочите ему подушечки лап, живот, подмышки и внутреннюю поверхность бедер. В жару у собаки снижается аппетит, это нормальная реакция организма. Перенесите кормление на прохладные часы.

Если собака перегрелась...

Немедленно переместите собаку в прохладное место или тень и напоите ее. Намочите прохладной водой полотенце и положите под живот, на голову, обмотайте шею, намочите подушечки лап. Ни в коем случае не окунайте ее в холодную воду и не обкладывайте льдом. Большой перепад температур вызовет спазм сосудов и судороги. Это очень опасно!

Поднимите голову собаки для предотвращения кровоизлияния в мозг, но если слизистые бледные, надо, напротив, опустить голову для притока крови. Срочно свяжитесь с ветеринаром и опишите ситуацию.

Туфли линяют?

ЕСЛИ КОЖАНАЯ ОБУВЬ ЛИНЯЕТ С ИЗНАНКИ И ПАЧКАЕТ КОЛГОТКИ И НОСКИ, НАСЫПЬТЕ В НЕЕ НЕМНОГО ТАЛЬКА И ХОРОШЕНЬКО ВОТРИТЕ. ОДЕЖДА ПЕРЕСТАНЕТ КРАСИТЬСЯ.

Сода с подсолнечным маслом очистит деревянную мебель от жира

Этому простому способу меня научила хозяйка, у которой я снимала квартиру. У нее была кухня из дуба и выглядела как новенькая, хотя простояла 13 лет.

Разведите соду и подсолнечное масло (1,5:1) до средней густоты. Нанесите такой скраб мягкой тканью на загрязненную деревянную поверхность (кухонная мебель, посуда, двери, рамы для картин) и небольшим усилием оттирайте жировой налет. Сода сразу осыпается, а масло впитывается. Дерево становится ярче и выглядит как новое. Проводите такую уборку не реже 2 раз в месяц: это не только поддержит чистоту, но и защитит мебель от пересушивания и переувлажнения.

В. И. Рослякова, Алтайский край

Почистим духовку домашним средством

Для этого натираю хозяйственное мыло, добавляю его в горячую воду (2 ст. ложки на 2 л воды), перемешиваю, вливаю любое средство для мытья посуды и заливаю в противень. Если духовка сильно грязная, этим же составом предварительно протираю все внутри. Закрываю дверцу и включаю духовку на 100-120°С на полчаса. Немного приоткрываю дверцу, чтобы духовка слегка остыла. После этого жир и грязь нужно удалить губкой с абразивным слоем.

Е. Горностаева, Ейск

Потемневший хрусталь натираю крупной солью

От бабушки осталось много хрусталя. Для его мытья использую только жидкие средства для посуды. Остальные могут оставить налет. Чистый хрусталь ополаскиваю холодной водой, а когда подсохнет, натираю вельветовой или бархатной тряпочкой с картофельным крахмалом. И тогда хрусталь начинает переливаться и сиять как новый. Если хрусталь потемнел, натираю его крупной солью, а затем мою теплой водой с мягким мылом и споласкиваю в воде с добавлением 1 ст. ложки уксуса и 1 ст. ложки соли на 1 л воды.

О. Галкина, Свердловск

На каждый день

Неприятные запахи в доме

Как их устранить и наполнить дом свежестью.

* Если нужно экстренно избавиться от неприятного запаха в квартире, пожарьте зерна зеленого кофе, положите их теплыми в несколько мисочек и расставьте по квартире.

* Морепродукты всегда готовьте только при включенной вытяжке или открытой форточке. А рядом с плитой поставьте блюдце с солью — она хорошо впитывает запахи.

* В мусорное ведро насыпьте немного наполнителя для кошачьего туалета или бросьте несколько таблеток активированного угля — это отличные абсорбенты, они способны впитывать запахи.

* От неприятного запаха в ванной поставьте керамическую или стеклянную аромалампу. Вместо аромамасла можно использовать смесь воды и мелко порезанной кожуры апельсина и лимона. Если в доме животные, подвесьте на полотенцесушитель саше с травами.

* Если табачный запах слабый, оставьте на ночь открытую бутылку уксуса или разведенную в воде соду.

* Для свежести поставьте в доме букет цветов. Кстати, запах пижмы отпугивает насекомых, а ее эфирное масло парализует мух.

* Избавиться от запаха табака поможет только уборка. Постирайте шторы и покрывала и высушите — желательно на балконе или в другом месте, где хорошая вентиляция. Все поверхности, которые можно мыть, протрите слабым раствором марганцовки. Если мебель или стены мыть нельзя, пропылесосьте их несколько раз.

■ НА ЭКРАН ТЕЛЕВИЗОРА САДИТСЯ ПЫЛЬ? ПРОТРИТЕ ЕГО ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ С КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ БЕЛЬЯ (ЕСЛИ ЭТО НЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОР).

■ ВЗДУТИЯ НА ОБОЯХ УСТРАНЯЮТСЯ, ЕСЛИ ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ИХ ПРОГЛАДИТЬ СЛЕГКА НАГРЕТЫМ УТЮГОМ.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Худеем с уборкой

Уборка, стирка — занятия нудные, но зато сжигают калории не хуже спортивных тренажеров. Итак, за 10 минут вы истратите:

* 30 ккал — если очистите ножом овощи от кожуры;
* 35 ккал — поменяете постельное белье и застелете двуспальную кровать;
* 50 ккал — вымоете вручную посуду после обеда;
* 70 ккал — вымоете полы с помощью швабры;
* 120 ккал — вымоете кафельную плитку в ванной;
* 280 ккал — вымоете 2-3 окна (рамы и стекла);
* 60 ккал — почистите ковры и мебель пылесосом, вручную постираете колготки и белье;
* 110 ккал — очистите до блеска ванну и раковину или вручную постираете шторы;
* 115 ккал — просто разложите все вещи в квартире по своим местам;
* 223 ккал — переставите мебель в гостиной и спальне;
* 40 ккал — полчаса будете гладить белье сидя (стоя — 70 ккал).

Знаете ли вы, что...

* **Кусочек торта (370 ккал)** — 1 час непрерывной уборки пылесосом, или 35 минут чистки ванны, или 1 час 15 минут быстрой ходьбы по магазинам, в сберкассу, химчистку и за ребенком в детский сад.
* **Порция мороженого (280 ккал)** — 55 минут мытья посуды вручную или 25 минут ручной стирки штор.
* **Маленькая плитка шоколада (400 ккал)** — 1 час непрерывного протирания пыли или 40 минут мытья полов руками.

ОБАНА!

ВОТ так проблему жары решил один оригинал из Китая. Он нарядил своего ребенка... в арбуз! Парень взял плод, разрезал на две части, достал мякоть, проделал отверстия для ног в одной половинке и нацепил все это на сына. После этого непоседа стал лучше себя чувствовать в жару. Сейчас арбузная мода постепенно распространяется по всей Поднебесной. Получается — и родители сыты, и дети от солнца защищены...

Бабочки

Еду по городу, впереди меня фургончик стекольной мастерской, у которой точно большое будущее. На борту машины аккуратно выведено: «Бесплатные рогатки детям до 12 лет».

Максим К., Анапа

***

Читаем с семилетней дочкой Машкой сказку об Али-Бабе. Дошли до пещеры с золотом. Я, восхищаясь прелестями красивой картинки в книге и изобилием богатств, восторженно говорю:

— Я бы взяла себе этот кувшин золотой. А ты, Маша, что?

Ответ был краток:

— Я бы на «газельке» все вывезла.

Марина О., Саратовская обл.

***

Тружусь консультантом в магазине. Сегодня к нам зашли два парня. Долго разглядывали товары, пока я не начала с ними беседу:

— Здравствуйте. Вам что-нибудь подсказать?

— Подскажите нам столицу Гондураса!

— Тегусигальпа...

С глазами по пятаку ответили: «Спаси-и-ибо...» — и удалились.

Татьяна Ш., С.-Петербург

***

Еду как-то раз по трассе. Останавливает гаишник.

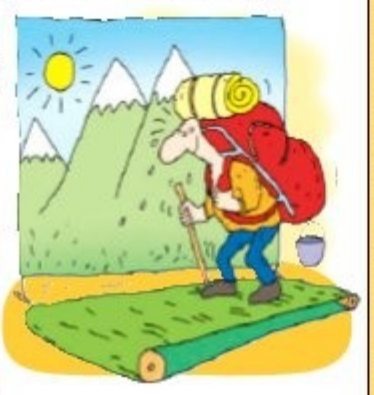
— Сержант Петренко. Ваши документы.

Достаю права и прочие бумаги и протягиваю ему.

И тут замечаю, что сей рыцарь свистка и жезла, спрятавшись за дверью моей машины, пристально отслеживает радаром встречную машину. Затем смотрит на радар и с явным сожалением бормочет себе под нос вполголоса:

— Жмот!

Валентин К., Хабаровск



Нескучные советы

● Обнаружили пятно на своем костюме? Не расстраивайтесь. Возьмите стакан, налейте в него 80 г спирта, добавьте немного лимонного сока и две капли нашатыря. Потом все перемешайте и залпом выпейте. Через 10-15 минут это пятно начисто исчезнет из круга ваших проблем.

● Вам нахамили в супермаркете? Не переживайте! Лучше положите замороженную рыбу в хлебный отдел.

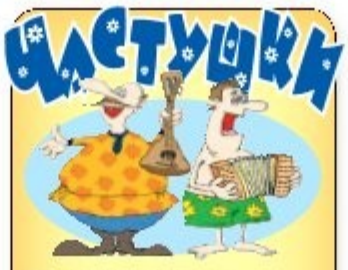
● Аквариумные рыбки скажут вам спасибо и приободрятся, если вместо обычного рыбьего корма получат к завтраку щепотку-другую хорошего растворимого кофе.

● Садоводам и огородникам на заметку. Если пугать страуса через каждые 25 сантиметров, то за ним можно сажать картошку.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Ш	У	Т	Н	И	К		Д		К		О		Л	
	О		О		Р		А		Д		А			
	Р		Р	У	Д	А		П	Е	Р	Е	В	О	Д
	Ш		И		К		О		Я		А			
	Е		Ц		А	Г	А	Т			Л		Н	О	И
Б	А	Р	А	Б	А	Н		Л		П	Р	О	К		К
Р		Р		О		О		Е			А			Р
И		Г		Р	А	З	Б	Р	О	С			Н	О	Р	К	А
Г		А	Р	Ф	А		У		О		Т			
А		М					С		К	Е	Т	А		
Н		А									Т	О	П	О	Р
Т	Р	А	К	Т	О	Р					А			Е
И				А						Т				З
Н				З						А		Ф		У
А	Н	Т	О	Н	О	В				Л	А	В	А		Л
				Е						А		Н	О	Л	Ь
				Д	Е	Р	М	А	Т	И	Н		Т		Т
К	О	Л	О	Б	О	К				Т	И	Н	А		А
Р		Б		А								З	О	Н	Т
А		О				П	И	К	А	П			Е		
Н	А	Р	З	А	Н		Л			Л	И	К	Е	Р	
	У				Ю			А			Р			Б
	К			М	У	С	Т	А	Н	Г		У		А
Г	Р	А	Н	А	Т	А		Е		И		Н	А	Г	А	Н
				Р		Л		А		Д				К
				С	Е	Н	О		Т	А	Р	А			А

Частушки



Абонент не отвечает,
Недоступен временно —
Я ему вчера сказала,
Что чуть-чуть беременна!

***

Я с лопаткой штыковой
Обнимусь с охотою.
У кого-то секс с женой,
А у меня с работою.

***

Мне ресница в глаз попала,
Я весь вечер проморгала.
Подошел ко мне мужчина:
Он подумал, намекала.

***

Утром я пришел домой,
А жена стоит с метлой!
Я сказал, что заболел,
До утра в кустах сидел!

***

Заводской конструктор-ас
Создавал «Оку» для нас:
На листке чертил КамАЗ,
Но в масштабе в десять раз.

***

Я толстушку полюбил,
Мне с толстушкой весело.
На руках ее б носил,
Если б меньше весила!

***

Мне понравилась русалка,
И женился я на ней.
Нарожала мне, нахалка,
Не детей, а дельфиней.

***

Нашей Мане подфартило —
Космонавта отхватила,
А подруга Манина —
Инопланетянина.

СЛЕПАЯ ЛЮБОВЬ ХОРОША ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОНА ТЕБЯ НЕ НАЩУПАЛА.

Тьфу-ты ну-ты!

Привет, склероз!

— ЧТО Я ОПЯТЬ СЕГОДНЯ НАТВОРИЛА? С УТРА ЗАБЫЛА В МАГАЗИНЕ ЗОНТ? А НА ПЛИТЕ ОСТАВИЛА ЖАРКОЕ?..

Ну, здравствуй, здравствуй, дядюшка Склероз! Входи, садись... на этот... черт, забыла... Какие вести нынче мне принес? Что я опять сегодня натворила? С утра забыла в магазине зонт? А на плите оставила жаркое? Да ладно, Склерик, не бери на понт... Нет, правда? Ты не шутишь? Что ж такое... Вы кто, мужчина?.. Ой, Склероз, прости... Ну ладно, ладно, только не ругайся. Мне все-таки уже не двадцать три, а сорок... (Никому не признавайся!) Ой, я забыла кофе предложить... А где он? Тут же был, вот в этой банке... Склерусь, ты правда кофе хочешь пить? А может, с чаем погрызем баранки? Баранки точно есть... Наверняка. Вот только где? Вообще мучное вредно. Не смейся, адрес помню я пока... До дома ж добираюсь худо-бедно.

Как мой супруг? Я замужем, Склероз? Да нет, я помню, просто уточняю... Должно быть, хорошо. Но вот вопрос — а что ж так редко я его встречаю? Работа? Все отлично, как всегда. Я в этом... как его... ну, ты же в курсе! Короче, целый день туда-сюда... Ну да, возможно, что в бюро экскурсий... Что? Говоришь, тебе уже пора? Ну ладно, забегай... Ой, нет, не надо!

...А что ж хотел он с самого утра? И что это на зеркале помадой? Купить сметану, кофе... Не вопрос! Погладить шторы. Выгулять Артура... Артура? Боже, у меня же пес! Бежим, дружок! Прости хозяйку-дуру...

Мелисса

Анекдот

Два соседа. «Изя, а шо, украинцы стали больше курить? Они таки вагонами покупают китайские зажигалки!» — «Моня, перестаньте сказать. Это таки последняя возможность для украинцев купить российский газ!»

Брачная ночь

— ДА... НЕ ДУМАЛ, ЧТО У МЕНЯ БУДЕТ ТАКАЯ ТЯЖЕЛАЯ БРАЧНАЯ НОЧЬ...

Жених несет невесту на руках:

— Все, приехали.

— Неси, неси, не сачкуй. Положено до кровати.

— А в больницу потом ты меня нести будешь?

— Слабак! Зачем тогда женился?

— Я не грузчик.

— Совести нет! Я специально перед свадьбой похудела на тринадцать кило.

— На свадьбе ты их уже набрала. Аппетит у тебя — дай бог каждому.

— Это значит — горячий сексуальный темперамент. Кто хорошо ест, тот хорошо и... А ты, кстати, на свадьбе ничего не ел... Значит...

— Значит, я устал. Все, опускаю, приехали. Не думал, что у меня будет такая тяжелая брачная ночь.

— У тебя еще все впереди, не сомневайся. Любишь кататься — люби и саночки возить.

— Ни фига себе саночки — сто двадцать кило.

— Какие сто двадцать! Не больше девяноста пяти. Я вчера взвешивалась.

— Я твоим весам не верю, ты их специально подкручиваешь. Все, хватит. Я устал. Пошли спать.

— Чего? В нашу первую брачную ночь?

— Но мы ведь уже пять лет живем вместе.

— Это не считается! У нас была свадьба! Настоящая! С подарками!

— Между прочим, а где конверт от твоих родителей?

— Чего?

— Все мои родственники аккуратно рассчитались. Вот список — кто сколько. А где подарок твоих родителей?

— Как где? Да они самый ценный подарок тебе дали!

— Что-то я не заметил. Где же он?

— Вот!

— Где?

— Я! Ценнее подарка у тебя в жизни не будет.

— И тяжелее тоже.

— Давай мебель переставлять.

— Ты с ума сошла! Пять часов утра. Нормальные люди уже на работу встают.

— Вот и мы примемся за работу.

— А завтра нельзя?

— Если пять утра, значит, уже завтра. Давай! За работу! В какой цвет мы будем стены красить?

— В пять утра?

— Ну да. На рассвете цвета лучше видны. Кухню в черный покрасим.

— Чего там кухню! Весь дом. Черный. Как моя жизнь. Все, хватит, пошли спать.

— Спать! Я только и слышу — спать! Ты всю свадьбу храпел! Если бы я тебя не разбудила, ты бы и венчание проспал. Скажи, с чего это ты так устаешь? А? Все! Завтра, нет, сегодня подаю на развод! Спать он хочет!

— А что еще делать в пять утра?

— Как что? Молодой человек, пригласите даму на танец.

— В пять утра? А завтра нельзя?

— Уже завтра!

Крик с улицы: «Старые вещи берем!»

Она подхватывает его на руки, несет.

— Куда это?

— Сдам тебя старьевщику, хоть пару копеек выручу.

Марьян Беленький

40 капель на пупок

Ну, на посошок!

Чтобы соблюсти русские традиции, прощальные стопки следует пить в такой последовательности:

1. Застольная — в знак уважения к остающимся.
2. Подъемная — при покидании стола.
3. На ход ноги — движение от стола.
4. Запорожская — при переходе через порог.
5. Придворная — при выходе во двор.
6. На посошок — часто вручали посох и ставили на него рюмку. Если гость проливал вино, ронял стопку, не доносил до рта, то его полагалось оставить ночевать в гостях.
7. Стременная — прежде чем поставил ногу в стремя.
8. Седельная — за то, что поднялся в седло.
9. Приворотная — перед выездом за ворота.
10. Заворотная — за то, что все-таки сумел выехать.

Рассказик

Житель Средней Азии едет на осле. Вдруг мимо проносится «Феррари». Едет дальше, смотрит: машина остановилась. Спрашивает водителя: «Как твой машина ездит так быстро?» Водила решил приколоться: «Это потому, что она раскрашена в синий и зеленый цвета». Узбек дома выкрашивает осла в синий цвет. Краска начинает щипать ему кожу, и осел пулей улетает, только его и видели. Узбек: «Вот это да! И это я еще в зеленый цвет не успел его покрасить!»

Ищите мужа в Красной книге

Обещал сантехник Кате
На свиданье «Мазерати»!
К ушку ласково приник
И шепнул, что он...

«Неужели ты забыла
Нашу молодость, мон шер?!
Чтоб уютней в доме было,
Я включу тебе...»

Испекла пирог сестра,
Все плевались до утра:
Перепутала сестрица,
Перец где, а где...

Выводили ровно в пять
Бультерьеров погулять.
Раз собака, два собака —
И уже меж ними...

Заглох на трассе в самый зной
Мой «Запорожец» в выходной.
Стою, психую, в рот компот!
Уж два часа открыт...

Эгоистка в койке милка:
Тянет с ног, с плеча, с затылка.
«Слушай! Ты меня достала!
Дай другое...»

Чтобы черта отпугнуть,
Пройден долгий, трудный путь.
Был ингредиент угадан,
И ему названье...

В трюмах сыр и колбаса,
А в бочонках вина.
Поднимает паруса
Наша...

Для мартена и для домны
Тоже есть своя еда.
Мы едим пельмени скромно,
Ну а им нужна...

«Бриллианты мне друзья!
Уж повторять устала я!
То ты бисер даришь, Влад,
То, как в этот раз...»

Женя — суперполиглот!
Языком легко метет.
Полчаса прошло, и вот —
С хинди свежий...

Все в работе пригодится!
Девяносто разве срок?!
Буду дворником трудиться,
Раз посыпался...

Полюбил я постепенно
Баха, Генделя, Шопена.
Море форм, но мне, ребята,
Больше нравится...

Да, сегодня редька с квасом.
А бекон и ананасы
Были, котик мой, вчера!
Как и черная...

Распознал секач давно,
Где не убрано зерно,
И наел себе кабан
Пузо, словно...

Натянул я зря весною
За конюшнею гамак:
Снится, будто подо мною
Бьет копытом...

Патрикеевна лиха!
Выбирает жениха!
Вновь у ней была вчера
Лисов полная...

За географа обидно.
Он в расстройстве, это видно.
Зря в час пик он сел в автобус:
Пять секунд — и треснул...

Целый час 6 А класс
Целил пульки мухе в глаз!
Проорала весь урок!
Ну какой от крика...

Каждой твари взял по паре,
Размножайся и не ной!
Говорят, был хваткий парень
На ковчеге этот...

Краской свежею блестит,
Мощный как реактор!
Жаль, что сильно тарахтит
Этот самый...

«Ты зачем смычок взяла,
Дорогая Марфа?!
То не скрипка, видно всем!
Это просто...»

То он курит сигареты,
То охоч до папирос!
И вопросы без ответа,
И в желаниях...

«Я смотрю, до рыбы, Нюра,
У тебя губа не дура!
Путассу подашь — не та!
Где горбуша?! Где...»

«Вот так шапка, просто смех,
У тебя, Егорка!
Ну и что это за мех?!
Неужели...»

За неделю в стену кухни
Два гвоздя забил Марат.
Не ускорится, хоть рухни!
Разве это...

Как прочтет стихи наш Миша,
Пробирает аж до гланд!
Хорошо, душевно пишет,
По всему видать...

«Вот как выглядит, Диана,
Извержение вулкана.
Да куда ты, блин, раззява?!
Ноги сваришь! Это ж...»

Повстречал медведя плотник,
И задумался охотник:
То ли выстрелить в упор,
То ли в лоб метнуть...

Мне миленок обещает
Подарить и гладь озер,
И луну достать мечтает.
Сразу видно...

Композитор он законный!
Но не ждет от нас поклонов.
«Море, море — мир бездонный!» —
Пел когда-то нам...

Тишина среди сорок,
И не хрустнет ветка,
Языка доставит в срок
В штаб полка...

СЛАВЯНЕ ПРИДУМАЛИ «ЛАДУШКИ», ЧТОБЫ БЫЛО НА ЧЕМ ЕЗДУШКИ!

Карасей ловить — вот страсть
Есть у Константина,
Но цепляются за снасть
Только хвощ и...

Это если при короне
Да на троне — он король,
А одежду скинул ноне
Перед баней — полный...

Налетел на нашу стройку
В воскресенье ураган,
Разметал весь шифер бойко,
Уронил подъемный...

«Что же ты?! Сказал, что кожа
На ботинках, Валентин!
Я купил их! Но, похоже,
Это все же...»

Двойку сын принес за синус.
Это плохо! Это минус!
А у тещи вылез флюс!
Это классно! Это...

Я «Тартюфа», чтоб вы знали,
Свой придумал вариант,
А в редакции сказали:
«Это чистый...»

На работу вновь не вышел
Дядя Паша-киоскер.
Покупал вчера, я слышал,
В магазине он...

Не к дождю ли (а похоже)
Затянулся горизонт?
Видно, знал, что я в прихожей
Позабыл свой новый...

Рыжехвостой прыг на морду!
И на ней, довольный, гордо
Шпарит песню назубок
Круглолицый...

Когда-то не было машин,
Асфальта трасс, шуршанья шин.
Была грунтовка. Что-то вез,
Скрипя телегами...

За ночь восемь раз подряд!
Ай да чудо-шоколад!
Я в любви как снежный барс,
Если съем батончик...

С милым мы сидим в авто.
Он в костюме, я в пальто.
Вдруг сквозь крышу — кап да кап!
Прохудился наш...

Что мне норки с песцами,
Дивиденды из банка?!
Мне милей с огурцами
Трехлитровая...

Май. Девятое число.
Солнце. Музыка. Тепло.
За победу партизан
Пьем, конечно, не...

Лишь увидит Степка Любку —
Как подменят мужика!
Норовит погладить юбку
Шаловливая...

«Загадай желание,
Падает звезда!» —
«Люди, елки-палки!
Это ж...»

Напугал солдат подружку.
В рукаве упрятав кружку,
Говорит: «Целуй, Рената!
У меня в руке...»

Мы с тобой в стогу лежали.
Ты была прекрасна, Лена!
Но приду еще едва ли:
Больно попу колет...

Конь состарился (о боги!)
И волочит еле ноги,
А ведь раньше мог и Ганг
Перепрыгнуть мой...

Сумоистом стать мечтаю,
Жирком обрастая.
Зря ты, солнце, хотело
Растопить мое...

Я вчера дышал озоном.
Я не знаю чья, Тамара,
Здесь катается со звоном
Под столом пустая...

«Товарищ милиционер!
Закончим этот балаган!
Мы обойдемся без манер!
И уберите свой...»

Гороскоп с 23 июля по 5 августа

Поднимайтесь с дивана — и по траве босиком!

ОВЕН Настроение будет отличным, все вокруг милы и прекрасны, да и вообще, удача сама плывет в руки. Главное, не спугните ее. Поддержите работу почек: смешайте по 1/2 стакана свежевыжатого морковного и огуречного сока и сок одного лимона. Разделите смесь на 3 равные порции и пейте, разбавив кипяченой водой (1:1), 3 раза в день.

ТЕЛЕЦ Прекрасные дни! Будет обидно, если вы проведете их лежа на диване. Конечно, вы отдохнете, но пропустите самое интересное. Посмотрите, с каким удовольствием дети рвутся побегать босиком по зеленой траве. Пора и вам подзарядиться энергией природы. Отправляйтесь в парк, на дачу, в лес. Снимите обувь, лягте спиной на траву и расслабьтесь.

БЛИЗНЕЦЫ Придется постоянно держать руку на пульсе, следить, как бы чего не вышло. Чтобы дело не дошло до депрессии, полюбите грецкие орехи. Чтобы быть в хорошей форме, достаточно съедать 3 ореха в день. Но есть их надо не спеша, тщательно пережевывая. У вас улучшится память, снимется умственное и физическое переутомление, укрепится сердечная мышца. За орехи вам скажут спасибо печень, почки и желудок.

РАК Вы полны оптимизма, уверенности в себе — так не упустите шанс изменить жизнь к лучшему! Но имейте в виду: один в поле не воин, поэтому придется идти на компромиссы. Ангина так и ждет случая, чтобы испортить вам жизнь, особенно, если вы любитель мороженого или холодных напитков. Полезно укреплять горло: кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день.

ЛЕВ Солнце сияет специально для вас! Все складывается просто великолепно. Но постарайтесь не потерять голову из-за успехов, иначе потом долго придется расхлебывать навалившиеся проблемы. Возможны головные боли и, как результат, бессонница. Справиться с нею поможет ванна с отваром валерианы. Горсть корня заварите в термосе 1 л кипятка, настаивайте час, процедите и добавьте в ванну. Принимайте ванну 15-20 минут, промокните кожу полотенцем и сразу ложитесь спать.

ДЕВА Придется исправлять ошибки, причем не только собственные. Избегайте поспешных решений, запаситесь терпением. Не упустите возможности полакомиться черной смородиной — по горсти в день. В ней столько витамина С, что надолго забудете о простуде, усталости и инфекциях. Кроме того, смородина нормализует свертываемость крови, укрепляет кровеносные сосуды, препятствует образованию тромбов.

Свежие измельченные листья кислицы прикладывают к язвам и гнойным ранам. Водным настоем полощут рот для избавления от неприятного запаха.

ВЕСЫ Сейчас вы уверены, что сможете покорить любую вершину. Что ж, ваши шансы на успех, действительно, высоки. Заручитесь поддержкой друзей и единомышленников — тогда непременно добьетесь своего. Проблем со здоровьем не будет, пока вы пребываете в хорошем настроении. Поэтому постарайтесь как следует расслабиться. Если нет возможности уехать к морю, перед сном принимайте ванну с травяными отварами или регулярно ходите в русскую баню — они прекрасно выводят шлаки из организма.

СКОРПИОН Будете ощущать колоссальный прилив энергии. Покажется, что можете свернуть горы. Так и есть, но прежде чем покорять мир, хорошенько подумайте: сила — хорошо, а ум — лучше. Сейчас самое подходящее время, чтобы помочь почкам лучше работать. Истолките 3 ст. ложки очищенных грецких орехов и смешайте с 0,5 л простокваши. В полученную смесь добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте в течение дня в перерывах между едой.

СТРЕЛЕЦ Обстоятельства складываются не в вашу пользу, а вы слишком устали, чтобы бороться с судьбой. Самое разумное сейчас — сделать паузу и позаботиться о здоровье. Для бодрости и хорошего настроения рекомендуем по утрам, не вставая с постели, лежа на спине поднимать на вдохе и опускать на выдохе попеременно ноги по 10 раз, затем обе ноги вместе.

КОЗЕРОГ В ближайшие две недели от вас потребуется сдержанность, благоразумие, а главное — трудолюбие. Если вы привыкли много работать, вам и карты в руки. Только делайте все без спешки и суеты — иначе сил потратите немерено, а результат вас не обрадует. Выбрались на речку, море? Это здорово! Главное, не переохлаждайтесь, это может вызвать воспаление мочевыводящих путей. На всякий случай хороший рецепт от цистита: залейте 1 ст. ложку толокнянки 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите, пока жидкость не выпарится. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ С одной стороны, дует попутный ветер, но с другой — велика вероятность нарваться на рифы. Словом, лучше не рисковать и плыть по течению. Прекрасно, если у вас есть возможность поработать на свежем воздухе на даче. Там вы разбудите все мускулы, которые страдают от безделья в городе. Ну а если нет такой возможности, то уход за цветами, которые растут у вас дома, тоже пойдет на пользу.

РЫБЫ Принимайте с благодарностью подарки судьбы и не ищите подвоха: иногда фортуна улыбается безо всякой причины — может, у нее просто хорошее настроение! Жарко? Душно? Клонит в сон? Не пытайтесь взбодриться при помощи кофе, крепкого чая и сладостей. Они поднимут настроение, но ненадолго. Расплатой же за короткий период бодрости станут повышенное артериальное давление, головная боль, бессонница. Лучше съесть грушу, ломтик сыра, веточку базилика, кусочек сельдерея.

В следующем номере читайте:

✓ **Как жить дальше?**
УДАЛИЛИ БОЛЬНОЕ ЛЁГКОЕ...

✓ **Авторитеты дают советы**
БОЛЕЗНЬ БОТКИНА: КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ИНФЕКЦИОННЫМ ГЕПАТИТОМ.

✓ **Рак ободочной кишки**
ИЗЖОГА, ОТРЫЖКА, ТОШНОТА, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ...

✓ **Очень опасно!**
ВЫСОКОЕ НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ.

Не давите на мужиков!

Люди и звери

ДАЖЕ КОТ ОТЪЕЛСЯ И ТЕПЕРЬ НОЧУЕТ У СВОЕЙ ЗАКОННОЙ СУПРУГИ БАСИ.

Жили мы небольшим, но дружным женским коллективом: я, моя сестра и кошка Бася. Мужчины в нашем доме не водились. Мой парень искал себя, мужчина сестры все сомневался, а Бася страдала по рыжему коту с третьего этажа. Давить на муживков не хотелось.

А осенью мы вообще захандрили втроем. Настроения нет, тошнит от одного только хмурого неба за окном, еще и толстеть начали. Сестренка раньше всех догадалась: «Ой, я же беременная!» Следом за ней и я узнала, что ношу малыша. Не поверите, но Бася тоже отяжелела! Мы плакали от счастья и переживали за наше будущее. Обещали друг дружке всяческую помощь и поддержку. Своим мужчинам пока решили ничего не рассказывать. Мой парень уехал на другой конец света. Бойфренд сестрицы притих и не выходил на связь. Рыжий жених Баси вообще сбежал. На уныние не оставалось времени: работали и копили на детишек, кошечка охраняла наш дом, волоча пузико по полу. Девять месяцев проскочили вмиг. С разницей в две недели мы с сестрой родили богатырей! А Бася еще раньше — двух котят. Теперь в нашем доме появились настоящие мужчины. И их папы объявились. Замуж выходили в один день. Басе тоже устроили свадьбу с ее рыжиком. Вначале он царапался и кусался, потом ничего — отъелся и остался ночевать у законной супруги в окружении деток. Теперь живем большой и дружной семьей.

А. Коробкова, Чита

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№ТУ 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 183086 экз. Заказ 645. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 23.07.2014 г. Подписано в печать 22.07.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404; каталог «Почта России» 31670; каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 228626 экз.
12+